

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Letak Geografis

Desa Tahunan merupakan sebuah desa yang berada di Kecamatan Gabus, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan secara geografis terletak di $111^{\circ} 12' - 111^{\circ} 14'$ BT dan terletak di $7^{\circ} 08' - 07^{\circ} 12'$ LS. Desa ini termasuk salah satu desa yang berbatasan dengan Kabupaten Blora. Secara geografis Desa Tahunan memiliki luas 808.885 Ha, ketinggian tanah dari permukaan laut yaitu ± 76 m, sedangkan kondisi suhu udara rata-rata 34°C . Jarak tempuh Desa Tahunan dari pusat pemerintahan kecamatan 3 Km, jarak ke ibukota kabupten/kota 46 Km.¹

Berdasarkan penggunaan ruang, wilayah Desa Tahunan dibagi menjadi empat area. Pembagian area ini dari bagian selatan ke utara yaitu area pemukiman seluas $\pm 80,110$ Ha, area pertanian/perkebunan $\pm 120,340$ Ha, area pekarangan $\pm 80,110$ Ha dan area hutan negara $\pm 234,820$ Ha. Sisanya merupakan bangunan jalan, kuburan, saluran dan lainnya. Desa Tahunan memiliki beberapa fasilitas bangunan ibadah yaitu masjid, mushola dan gereja. Fasilitas lain berupa bangunan pendidikan dari mulai PAUD-SMP/MTS, dan juga memiliki bangunan fasilitas berupa gedung olahraga, kebudayaan dan gedung sarana sosial.

Secara administratif Desa Tahunan dibagi menjadi 10 dusun kependudukan, yaitu Dusun Banjarasem, Dusun Sambirejo, Dusun Pungkruk, Dusun Plumpung, Dusun Brumbung, Dusun Nglongok, Dusun Krajan, Dusun Sambong, Dusun Sepreh dan Dusun Beru. Batas wilayah Desa Tahunan dengan desa tetangga yang berada di sekitar Desa Tahunan, diantaranya yaitu sebagai berikut :²

- a. Bagian Utara berbatasan dengan Desa Bendoharjo
- b. Bagian Selatan berbatasan dengan Desa Sulursari
- c. Bagian Barat berbatasan dengan Desa Tunggulrejo
- d. Bagian Timur berbatasan dengan Kabupten Blora.

¹ Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023.

² Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023.

2. Keadaan Demografis Desa Tahunan

Keseluruhan jumlah penduduk di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan tahun 2023 sebanyak 5.253 jiwa. Komposisinya dari yang jenis kelamin laki-laki sebanyak 2.675 jiwa dan jenis kelamin perempuan sebanyak 2.578 jiwa. Desa Tahunan terbagi menjadi 10 dusun yaitu Dusun Banjarasem, Dusun Sambirejo, Dusun Pungkruk, Dusun Plumpung, Dusun Brumbung, Dusun Nglongok, Dusun Krajan, Dusun Sambong, Dusun Sepreh dan Dusun Beru.

a. Jumlah Penduduk berdasarkan Mata Pencaharian

Tabel 4.1
Mata Pencaharian

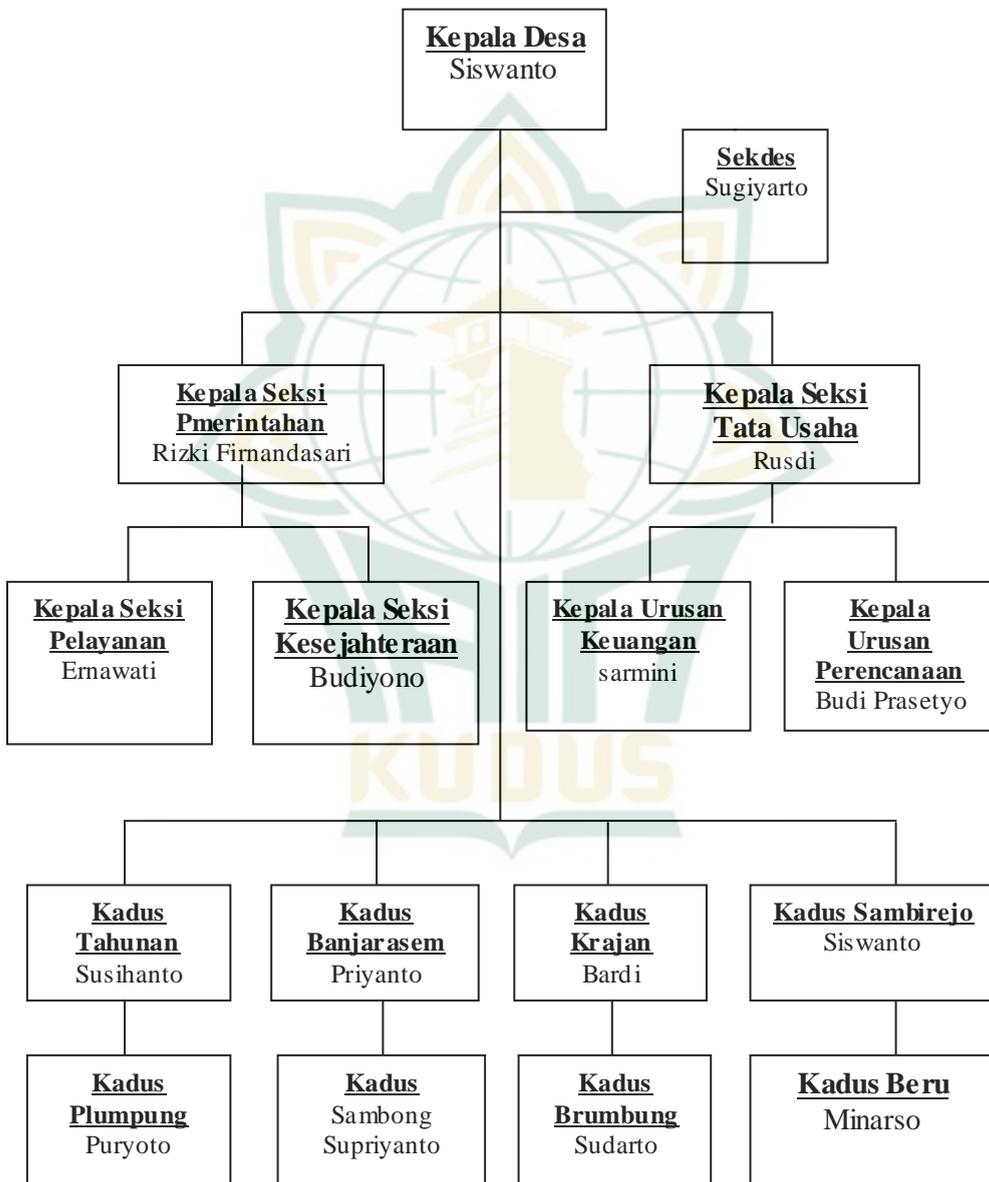
Mata Pencaharian	Jumlah
Petani /Buruh Tani	1.311 jiwa
Pedagang	76 jiwa
Abdi Negara	10 jiwa
Jasa Angkutan	29 jiwa
PNS/Pensiunan	60 jiwa
Wiraswasta	747 jiwa
Bidang kesehatan	15 jiwa
Karyawan swasta/BUMN	265 jiwa

Sumber : Data Monografi Desa Tahunan tahun 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan banyaknya para penduduk dengan mayoritas bermata pencaharian sebagai petani/buruh tani, wiraswasta dan karyawan swasta/BUMN. Dari data di atas selebihnya yang tidak dijelaskan adalah ibu rumah tangga, pelajar dan mahasiswa yang belum memiliki mata pencaharian. Mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani/buruh tani, hal ini menjadikan Desa Tahunan sebagai Desa penyetor bahan pangan beras ke desa lain.

3. Pemerintahan Desa
 a. Struktuk Pemerintahan Desa³

Gambar 4.1
 Struktur Pemerintahan Desa



³ Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023..

b. Visi Misi Desa

Visi Desa Tahunan Gabus Grobogan yaitu beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, jujur, bersih, membangun, menuju pemerintahan yang maju, aman, tentram, damai dan berkeadilan sosial. Sedangkan, Misi Desa Tahunan Gabus Grobogan, yakni :

- 1) Melaksanakan pemerintahan desa yang dilandasi keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan yang Maha Esa.
- 2) Bertekad menyempurnakan masjid dan tempat ibadah lain bersama-sama dengan masyarakat Desa Tahunan.
- 3) Melaksanakan kegiatan zakat, sosial, keagamaan, olahraga kepemudaan bersama-sama dengan masyarakat melalui lembaga yang ada di Desa Tahunan.
- 4) Meneruskan pembangunan yang merata baik spiritual maupun material dengan sumber dana APBDes dan swadaya masyarakat, bantuan APBD I APBD II, serta bantuan pusat.
- 5) Memberikan penyuluhan atau sosialisasi dari dinas kesehatan dan polsesk setempat lewat pertemuan rutin RT tentang hal-hal yang merugikan seperti narkoba.
- 6) Melaksanakan pemerintahan desa yang tegas, bersih, jujur dalam pengelolaan keuangan desa, menuju tata pemerintahan yang tidak korupsi.
- 7) Memberdayakan semua elemen lembaga yang ada di desa, seperti sedekah bumi, lelang *bondo deso* dan kegiatan lainnya.
- 8) Menyempurnakan pembangunan insfratraktur (jembatan, jalan rusak, senderan sungai dan insfratraktur lainnya).⁴
- 9) Melanjutkan bantuan terhadap santunan anak yatim atau duafa dan pendidikan yang ada di Desa Tahunan.
- 10) Memperbaiki sistem irigasi pertanian sawah. Mengisi perangkat desa yang kosong, karena meninggal atau pensiun melalui seleksi secara transparan dan terbuka.
- 11) Menciptakan suasana aman, tentram dan damai menuju kerukunan dalam bermasyarakat.⁵

⁴ Data Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023.

4. Realitas Sosial Masyarakat Desa Tahunan

1) Bidang Ekonomi

Masyarakat Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan mayoritas bekerja sebagai petani. Letak daerah yang memiliki lahan pertanian cukup luas sehingga dijadikan sebagai sumber mata pencaharian bagi masyarakat Desa Tahunan. Selain di bidang pertanian masyarakat Desa Tahunan juga banyak yang berdagang atau memiliki industri rumahan seperti pembuatan krupuk, pembuatan jamu tradisional, produksi jamur dan lain sebagainya. Selain itu juga terdapat usaha kecil menengah, dokter, bidan, perawat, dosen, PNS, guru, peternak, polisi, dan TNI.

2) Bidang Keagamaan

Agama adalah aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Agama adalah kepercayaan yang dianut oleh setiap orang yang meyakini. Tercatat bahwa masyarakat Desa Tahunan mayoritas memeluk agama Islam, sedangkan beberapa masyarakat lain memeluk agama Kristen. Masyarakat Desa Tahunan juga memiliki acara keagamaan seperti jamiyahan, yasinan, tahlilan, sholawatan yang sering dilakukan di masjid setiap dusunnya masing-masing.

3) Bidang Pendidikan

Pendidikan merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dengan melalui pendidikan sudah termasuk kedalam fungsi mencerdaskan bangsa. Pendidikan masyarakat di Desa Tahunan dimulai tingkat paling bawah PAUD, TK, SD/MI, SMP/MTS, SMA/SMK, perguruan tinggi.

4) Bidang Kebudayaan

Kondisi kebudayaan yang ada di Desa Tahunan cukup baik, dilihat dari berbagai adat kebiasaan dan tradisi lokal yang masih dilestarikan oleh masyarakat Desa Tahunan. Nilai sosial budaya masyarakat Desa Tahunan yang mayoritas penduduknya adalah masyarakat Jawa. Masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang diikat dengan norma-norma kehidupan, baik secara sejarah tradisi maupun agama.

Masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang menjunjung tinggi sifat leluhur dan kebudayaan yang

⁵ Data Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023.

dimiliki. Dilihat dari sejarah, masyarakat Jawa dalam kehidupannya mengacu kekuatan tertentu. Kepercayaan terhadap leluhur menyatu dengan kepercayaan terhadap kekuatan alam sekitar yang memiliki pengaruh terhadap kehidupan manusia, ini menjadikan ciri utama bahkan memberi warna khusus dalam kehidupan religiusitas serta adat istiadat masyarakat Jawa.⁶

Berdasarkan realitas tersebut menjadikan masyarakat Desa Tahunan masih kental dengan adat istiadat yang ada. Dengan kondisi masyarakat pedesaan yang mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani tradisi-tradisi leluhur yang ada masih sering dilestarikan hingga sekarang. Dengan adanya kebiasaan adat istiadat ini dapat menciptakan kerukunan, keabkraban, dan rasa kebersamaan antar masyarakat Desa Tahunan. Adapun tradisi yang masih sering dilakukan haul, sedekah bumi, tayuban, latihan gamelan dan lain sebagainya. Tradisi tersebut dilakukan masyarakat Desa Tahunan sebagai upaya untuk melestarikan tradisi yang sudah turu temurun dari leluhur dan percaya bahwa tradisi tersebut memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan.

5) Bidang Sosial

Masyarakat Desa Tahunan memiliki kebiasaan keutamaan rasa saling membantu sangat di junjung tinggi terutama ketika ada warga yang mengalami musibah. Seiring berkembangnya zaman pola kehidupan masyarakat sudah mengarah pada zaman modern namun tak lepas dari adat istiadat yang turun temurun dari nenek moyang.⁷ Hingga kini walaupun banyak pengaruh terutama dari mudahnya informasi yang didapat dari media sosial maupun pergaulan masyarakat setempat sehar-hari ditambah lagi dengan pengaruh-pengaruh budaya lainnya menjadikan perubahan sifat-sifat buruk terjadi seperti halnya banyak dari masyarakat yang mengikuti trend yang ada disosial media bahkan lebih berani mengomentari antar masyarakat setempat. Hal ini menjadi boomerang yang perlu dicegah

⁶ Data Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023.

⁷ Dokumentasi dari Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, 7 November 2023.

mulai dari diri sendiri agak tidak merubah kerukunan masyarakat yang ada.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Persepsi Perempuan Dewasa Awal Desa Tahunan Gabus Grobogan terhadap *Body Dissatisfaction*

Hal yang mencolok dari manusia adalah tubuh atau fisiknya. Semua orang, terutama perempuan menginginkan memiliki tubuh yang cantik. Selain untuk alasan kecantikan atau alasan kesehatan juga dipercaya bahwa para perempuan sehat dalam adalah perempuan yang tidak mengalami obesitas, penampilan tubuh menjadi daya tarik juga bisa menjadi keunggulan yang bermanfaat dan dapat digunakan untuk mencapai hasil positif dalam situasi sosial. Umumnya, perempuan memiliki dorongan kuat untuk selalu terlihat menarik di mata orang lain. Pemahaman ini menekankan pentingnya kecantikan dan daya tarik yang ideal bagi perempuan, sementara penurunan kecantikan fisik dianggap tidak diinginkan.⁸

Masuk ke fase dewasa awal bagi perempuan akan mengalami sejumlah perubahan, seperti peningkatan jaringan lemak tubuh dan penurunan kekuatan serta kesehatan otot. Faktor-faktor ini menjadi bagian dari pengalaman para perempuan dewasa awal yang meyakini bahwa kehidupan asmara akan lebih baik jika memiliki tubuh yang ideal dan menarik. Daya tarik fisik memegang peran utama dalam hubungan percintaan sejak zaman dahulu.⁹ Hal-hal tersebut yang menimbulkan terjadinya banyak dari perempuan dewasa asal merasakan ketidakpuasan tubuh yang dimilikinya saat ini. Sesuai dengan hasil wawancara bersama informan KT, salah satu narasumber yang mengalami *body dissatisfaction* terhadap tubuh, ia menyatakan bahwa:¹⁰

”Kecantikan biasanya menjadi salah satu faktor yang sering menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, iklan kecantikan sering menampilkan gambaran perempuan ideal dengan kulit putih, tubuh

⁸ Diah Nourva Kusumaningtyas, “Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (September 23, 2019), <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>.

⁹ Kartikasari, “Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being pada Karyawati.”

¹⁰ Informan KT, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

langsing dan pesona menarik. Hal ini memicu keinginan banyak perempuan untuk memperbaiki penampilan mereka tidak puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki.”

Berdasarkan wawancara dengan informan dapat diketahui perubahan fisik dalam perkembangan perempuan dewasa awal membuat perempuan dewasa awal mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Standar tubuh ideal ikut membentuk persepsi perempuan tentang bentuk tubuh, sejalan dengan citra tubuh ideal yang berlaku dalam masyarakat. Peran signifikan masyarakat sosial dalam meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dialami banyak perempuan dewasa awal di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan.

Ungkapan lain mengenai persepsi perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction* dengan informan RA, mengungkapkan bahwa :¹¹

”Perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* merupakan suatu hal yang wajar, karena perempuan butuh validasi dan percaya diri terlebih saya sendiri yang hidup di desa kecil seperti ini banyak perbandingan yang dilakukan oleh masyarakat setempat.”

Berdasarkan ungkapan informan RA dapat diketahui bahwa perempuan dewasa awal pastinya mengalami *body dissatisfaction* sesuai dengan perkembangan yang sedang dialami. Hal tersebut terjadi karena kehidupan kecil di desa kurangnya pengetahuan yang cukup dan cara komunikasi yang baik serta banyaknya masyarakat yang menerima pesan ditelan secara mentah-mentah menjadikan banyak masyarakat gampang berkomentar seenaknya dan membandingkan hal-hal yang termasuk sensitif untuk didengar. Dengan adanya banyak komentar dan perbandingan perempuan satu dengan perempuan lain menjadikan perempuan dewasa awal merasa butuh validasi atas dirinya dan menurunkan percaya diri yang dimiliki.

Penilaian negatif oleh masyarakat dengan mengomentari penampilan atau dengan membandingkan kondisi fisik perempuan satu dengan perempuan lain membawa perasaan ketidakpuasan terhadap apa yang telah diperolehnya. Sebagai akibat dan kecenderungan hal tersebut mereka merasa bahwa tubuh mereka tidak sempurna dan mengharapkan tubuh yang dianggap sempurna. Kritik berlebihan dapat menyebabkan pandangan

¹¹ Informan RA, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

negatif terhadap tubuh perempuan dewasa awal dan berkontribusi pada munculnya depresi atau gejala depresi, serta kecemasan terkait tubuh.¹² Perempuan dewasa awal sering merasa kurang memadai karena percaya bahwa tubuh mereka tidak memenuhi standar tubuh ideal. Konsider tersebut sering menjadi hambatan bagi mereka untuk menerima tubuh mereka sebagaimana adanya, sehingga banyak dari perempuan dewasa awal mengalami *body dissatisfaction*.

Persepsi lain diungkapkan oleh informan SN yang juga sedang mengalami *body dissatisfaction*, beranggapan bahwa:¹³

“Perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* merupakan hal yang wajar hal yang pastinya dialami oleh banyak perempuan, hal tersebut dikarenakan kita sering melihat di sosial media tentang hal-hal yang perempuan itu sendiri belum mendapatkannya atau bahkan tidak memiliki, intinya kita merasa seperti itu dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial media juga.”

Persepsi lainnya diungkapkan informan keempat yaitu AH sependapat dengan informan SN, beranggapan bahwa:¹⁴

“Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* yang dialami perempuan dewasa awal seperti saya merupakan hal yang wajar dan pastinya seluruh perempuan pernah mengalaminya, apalagi dengan setiap harinya kita menggunakan media sosial yang sering muncul berbagai iklan produk kecantikan, produk pemutih badan, produk pelangsing dan iklan produk lainnya yang mempengaruhi kita agar tertarik menggunakan produk-produk yang dijual, apalagi disajikan dengan model iklan yang memiliki badan ideal untuk menarik kita segera menggunakan produk iklan tersebut”.

Persepsi selanjutnya diungkapkan informan kelima yaitu HP juga mengalami *body dissatisfaction*, pendapatnya tidak jauh

¹² Chika Ananda Putri Irza, Ivan Taufiq, and Budi Hermanto, “Konsep Diri Perempuan Cantik di Instagram,” *Medium* 9, no. 2 (January 18, 2022): 214–24, [https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9\(2\).8636](https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9(2).8636).

¹³ Informan SN, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

¹⁴ Informan AH, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

beda dengan pendapat informan SN dan informan AH, beranggapan bahwa :¹⁵

“Ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal seperti saya ini merupakan hal yang wajar, ketidakpuasan tubuh bermula karena kita terlalu sering melihat media sosial berupa iklan-iklan kecantikan yang tentunya belum dimiliki perempuan itu sendiri dan pengaruh lingkungan sekitar juga. Tapi pada intinya memang kurang bersyukur aja sih sama diri sendiri”.

Berdasarkan ungkapan dari informan RA, informan AH dan informan HP yang pendapatnya tidak jauh berbeda bahwa bentuk tubuh adalah masalah yang sering dialami perempuan dewasa awal sesuai dengan fase perkembangannya. Dimulai dari ketidakpuasan perempuan dewasa awal terhadap penampilan fisik, yang menimbulkan perasaan kurang percaya diri. Dengan perkembangan media sosial saat ini dalam lingkungan masyarakat, akses masyarakat terhadap berbagai informasi menjadi lebih mudah khususnya informasi mengenai kecantikan. Seperti yang kita ketahui, banyak iklan kecantikan di setiap stasiun televisi yang menggunakan model dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal untuk mempromosikan produk kecantikan.

Pengaruh media sosial dan TV inilah dampak serius yang muncul di masyarakat, menyebabkan masalah psikologis pada perempuan dewasa awal yang merasa tidak puas dengan tubuhnya, yang akhirnya mengarah pada perilaku negatif terhadap tubuhnya, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan tidak percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain. Peran media dan lingkungan pengaruh masyarakat memiliki peran signifikan dalam mendorong perempuan dewasa awal untuk memberikan perhatian ekstra bahkan mengubah penampilan dan bentuk tubuh.¹⁶ Keyakinan pada penampilan tubuh menjadi elemen utama dalam membangun rasa percaya diri, khususnya pada perempuan dewasa awal.

Kesenjangan besar antara standar kecantikan saat ini dan bentuk fisik atau tubuh perempuan menyebabkan banyak perempuan merasa tidak puas dan kurang percaya diri. Perempuan dewasa awal yang merasa tidak puas dengan

¹⁵ Informan HP, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

¹⁶ Chika Ananda Putri Irza, Ivan Taufiq, and Hermanto, “Konsep Diri Perempuan Cantik di Instagram.”

tubuhnya dan menurunnya percaya diri cenderung merasa rendah diri, terutama jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki tubuh ideal yang diinginkannya.

Persepsi lain diungkapkan oleh informan keenam yaitu SQ, mengungkapkan bahwa :¹⁷

“Ketidakpuasan tubuh itu hal yang biasa, bisa dikatakan hal yang wajar yang dialami perempuan. Apalagi perempuan-perempuan masa seumuran kita seperti ini, karena kan dari diri kita sendiri kita sering membandingkan bentuk tubuh yang kita alami dengan bentuk tubuh yang ideal yang belum kita miliki. Selalu merasa kurang beginilah kurang begitulah”.

Persepsi selanjutnya diungkapkan oleh informan AR sebagai informan ketujuh, mengungkapkan bahwa :¹⁸

”Ketidakpuasan tubuh saya mengalami ini ketika duduk di bangku SMA, saya merasa insecure sama teman-teman kalau mereka memiliki tubuh ideal, kulit putih dan bisa menjaga pola hidupnya. Sedangkan saya memiliki tubuh yang berat badannya melebihi aturan ideal diusia pada saat itu, selalu membandingkan tubuh saya sendiri dengan tubuh teman-teman sekitar merasa kurang kuang puas dan ingin memiliki bentuk tubuh seperti mereka yang enak dilihat”.

Berdasarkan persepsi informan SQ dan informan AR dapat disimpulkan bahwa *Body dissatisfaction* adalah penilaian yang negatif dari seorang perempuan dewasa awal menganalisis secara mendalam tentang diri sendiri dengan berfokus pada pandangan mengenai penampilan fisik dengan cara menyandingkan bentuk tubuh diri sendiri dengan bentuk tubuh orang lain yang menurutnya itu ideal, hal itu dapat memunculkan rasa kurang percaya diri akan fisik tubuh yang dimilikinya sendiri dan selalu merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Perempuan dewasa awal merasa prihatin akan *body image* yang dimilikinya, memberikan prioritas yang tidak semestinya terhadap penampilan. Perempuan dewasa awal merasakan

¹⁷ Informan SQ, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

¹⁸ Informan AR, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

penampilan terhadap diri mereka berdasarkan penampilan yang terlihat.

Rasa tidak puas terhadap penampilan tubuh mendorong perempuan dewasa awal untuk terus meningkatkan bentuk fisiknya agar memiliki tubuh ideal yang inginkan. Permasalahan pada keterangan diatas bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung kehilangan rasa percaya diri dan merasa tidak menarik ketika tampil dikhalayak umum atau bahkan ketika berinteraksi di lingkungan sekitar, perempuan dewasa awal merasakan ketidakpuasan tubuh secara khusus, melakukan perbandingan dengan teman sebaya dan hal ini akan berakibat dirinya menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Disebutkan di atas, *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang dianggap kurang ideal dan perlu diubah. Ini muncul ketika perempuan dewasa awal sering membandingkan persepsi tubuh mereka dengan orang lain. Fokus berlebihan pada gambar tubuh meningkatkan persepsi diri yang memerlukan perubahan dalam bentuk tubuh agar mendapatkan postur ideal.¹⁹

Persepsi lain diungkapkan oleh informan kedelapan yaitu informan SW, mengungkapkan bahwa :²⁰

”Ketidakpuasan tubuh pastinya mengalami ya mbak setiap perempuan apalagi seumuran segini, saya juga merasa hal itu ketika duduk dibangku SMA. Sebenarnya saya orangnya minder jadi susah buah menerima hal-hal baru apalagi tentang perubahan fisik, menurutku sendiri aku banyak banget kekurangannya, bisa dilihat sendiri badanku gendut, kurang tinggi kulit juga ga terlalu putih. Ketiga itu yang buat aku ngerasa ga puas dengan badanku jadi gak percaya diri”.

Persepsi lainnya diungkapkan oleh informan kesembilan yaitu informan EI, mengungkapkan bahwa:²¹

”Ketidakpuasan tubuh bagi sebagian perempuan adalah hal yang sering dialami, ini dikarenakan perempuan merasa dirinya tidak seperti perempuan lain yang ideal dengan standar ideal menurut masing-masing perempuan.

¹⁹ Nurhazlina Mohd. Ariffin, “PERKEMBANGAN USIA DEWASA.”

²⁰ Informan SW, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

²¹ Informan EI, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

Jadi hal ini membuat mereka insecure dan tidak puas dengan kondisi tubuh mereka”.

Persepsi selanjutnya diungkapkan oleh informan kesepuluh yaitu informan FM, mengungkapkan bahwa :²²

“Banyak sekali di era sekarang yang mengalami *body dissatisfaction*, disebabkan karena faktor utama yaitu insecure atau minder dengan orang lain. Hal ini sangat merugikan diri sendiri yang mengalami. Karena hal seperti ini menyebabkan tidak percaya diri dalam melakukan sesuatu dan bisa juga menyebabkan kufur atas nikmat yang diberikan oleh Allah”.

Kutipan wawancara diatas dengan informan SW, informan EI dan infroman FM disimpulkan bahwa mereka mengalami ketidakpuasan tubuh merasakan tidak puas dengan citra tubuhnya dan merasa kurang percaya diri dengan keadaan tubuhnya. Ketidakpuasan tubuh yang yang dialami adalah bentuk tubuh, tinggi badan dan warna kulit. *Body dissatisfaction* yang dirasakan informan dengan rasa malu dan kurangnya keyakinan diri pada citra tubuhnya sebab dari dipengaruhi dari pemikirannya sendiri yang merasa minder dengan lingkungannya.

Ketidakpuasan tubuh yang dialami informan adalah pikiran terkekang oleh penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan rasa malu terhadap keadaan fisik saat berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan tubuh biasanya diinterpretasikan sebagai cara pandang perempuan dewasa awal yang meyakini bahwa penampilannya tidak memenuhi kriteria standar yang diinginkan, yang disebabkan oleh adanya persepsi yang diciptakan pikiran perempuan dewasa awal sendiri.²³ Banyak permasalahan yang harus dihadapi pada masa perempuan dewasa awal, termasuk di antara masalah fisik yang terkait dengan ketidakpuasan dan kekhawatiran dengan kondisi fisiknya yang tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang diharapkan.

Persepsi kurang baik perempuan dewasa awal pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menghambat perkembangan keterampilan interpersonal. Dapat diartikan bahwa perempuan dewasa awal yang menilai secara negatif tentang

²² Informan FM, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

²³ Langsa, “Gambaran Self Esteem pada Perempuan Korban Body Shaming.”

tubuhnya akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Persepsi negatif perempuan dewasa awal terhadap dirinya juga dapat menimbulkan rasa tak berdaya dan beranggapan bahwa tidak mempercayai Allah dengan membeda-bedakan ciptaan-Nya, dalam hal ini perempuan dewasa awal melihat adanya kekurangan dalam aspek fisik dan penampilan yang dianggap tidak menyenangkan.²⁴

Perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* pada fase ini terjadi perubahan yang berlangsung dengan cepat, ditandai oleh ketidakstabilan emosional yang lebih tinggi dan perkembangan kognitif yang lebih kompleks. Dengan adanya perubahan-perubahan pemikiran dan perubahan fisik menjadikan tidak sedikit perempuan dewasa awal yang gampang terpengaruh dengan apa yang mereka lihat di lingkungan sekitar maupun di media sosial.²⁵ Dari ungkapan wawancara beberapa informan mengalami ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* dan menyebabkan menurunnya percaya diri mereka ketika berada di khalayak umum. Seperti ungkapan dari beberapa informan bahwa :

Persepsi dari informan KT yang mengalami *body dissatisfaction* dan menurunnya kepercayaan dirinya :²⁶

“Saya merasa kurang percaya diri ketika orang lain membandingkan satu sama lain dengan bentuk tubuh idealnya, disitu saya insecure sekali”.

Persepsi lain diungkapkan oleh informan RA yang mengalami *body dissatisfaction* dan menurunnya kepercayaan dirinya :²⁷

“Saat berat badan naik dan perut saya mulai membuncit dan pas banget hal itu terjadi sebulan lalu, ketika saya menjadi bridesmaid diacara nikahan temen saya pake

²⁴ Desi Alawiyah, “Pendekatan *Person-Centered* Dalam Menangani *Body Shaming* pada Wanita,” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 5, no. 1 (April 30, 2019): 9–15, <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.73>.

²⁵ Dianningrum and Satwika, “Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan.”

²⁶ Informan KT, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

²⁷ Informan RA, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

kebaya perut saya kelihatan membucit kayak orang hamil 3bulan”.

Sedangkan persepsi lain diungkapkan oleh informan SN yang mengalami *body dissatisfaction* dan menurunnya kepercayaan dirinya :²⁸

“Ketidakpuasan tubuh kalau hari-hari biasa mungkin bisa dihindari dengan tidak terlalu banyak menampilkan dikhalayak umum sih saya biasanya, tapi kali yang bener-bener nurunin percaya diri saya ketika mau melamar pekerjaan yang ada ketentuan good looking disitu saya langsung sadar diri dan minder”.

Persepsi selanjutnya diungkapkan oleh informan EI yang mengalami *body dissatisfaction* dan menurunnya kepercayaan dirinya :²⁹

“Menurut saya, saya merasa tidak puas dengan tubuh saat muncul permasalahan diwajah kayak jerawat, wajah kusam, kulit menghitam dan saat berat badan sudah mulai naik”.

Sedangkan informan FM mengungkapkan bahwa dia mengalami *body dissatisfaction* dan kepercayaan dirinya menurun :³⁰

“Saya merasa kurang percaya diri ketika orang lain berbicara mengenai tubuh atau fisik saya dibandingkan dengan oranglain, seperti yang mbak tahu ini kan tinggi badan saja kurang”.

Berdasarkan ungkapan beberapa informan yang mengalami *body dissatisfaction* dan menyebabkan menurunnya percaya diri ketika berada dikhalayak umum, mereka merasakan ketidakpuasan tubuh diwaktu yang berbeda-beda seperti ungkapan informan KT tidak puas dengan penampilan fisiknya ketika orang lain mengukur tubuhnya dengan tubuh orang lain. Lain halnya infroman RA tidak merasa puas terhadap keadaan tubuhnya ketika bobot tubuh naik serta perut saya mulai membucit. Lalu informan SN merasa tidak puas dengan tubuhnya

²⁸ Informan SN, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

²⁹ Informan EI, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

³⁰ Informan FM, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

ketika sedang melamar pekerjaan yang ada ketentuan syarat memiliki paras *good looking* atau ideal cantik menurutnya perempuan saat ini. Selanjutnya informan EI merasakan tidak puas dengan tubuhnya ketika memiliki masalah jerawat yang muncul di wajah, wajah kusam, kulit menghitam dan juga ketika berat badannya mulai bertambah. Sedangkan informan FM merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya ketika orang lain berbicara mengenai tubuh atau fisiknya dengan membandingkan.

Beberapa hal yang diungkapkan informan di atas termasuk dari ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* yang sering dialami perempuan dewasa awal. Ketidakpuasan tubuh yang dialami perempuan dewasa awal secara umum terkait dengan struktur tubuh, warna kulit dan kondisi wajah. *Body dissatisfaction* memiliki beberapa dimensi, termasuk aspek kognitif, afektif dan konatif. Aspek kognitif terkait dengan persepsi perempuan dewasa awal terhadap citra tubuhnya. Informasi tentang citra tubuh, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, dikumpulkan dan diproses, mencakup pengetahuan tentang citra tubuh yang dianggap positif atau negatif oleh lingkungan sosial.³¹

Aspek afektif, pada dasarnya membahas perasaan dan emosi terkait dengan *body dissatisfaction* terhadap perempuan dewasa awal pada bentuk tubuhnya. *Body dissatisfaction* mencirikan adanya rasa malu terhadap bentuk tubuh saat berada di tengah lingkungan sosial. Sementara itu, dimensi kerja yaitu aspek konatif, muncul dalam tindakan yang dilakukan atau dihindari oleh perempuan dewasa awal sebagai respons terhadap ketidakpuasan tubuh yang mereka alami. Dari ketiga dimensi *body dissatisfaction*, salah satunya adalah aspek kognitif yang paling terlihat, di mana perempuan dewasa awal memiliki persepsi terhadap kondisi tubuhnya. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa pengetahuan dan informasi yang diproses berkaitan dengan kondisi tubuh sendiri serta pandangan positif atau negatif masyarakat terhadap kondisi tubuh.³²

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa satu dari aspek yang tampak dan ketidakpuasan tubuh adalah

³¹ Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya," 2021.

³² Sari dan, "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diri Pada Remaja Putri."

dimensi kognitif, yang terkait dengan persepsi perempuan dewasa awal yang terhadap kondisi tubuhnya. Dengan menyadari keadaan tubuh orang lain dan lingkungan sekitarnya maka perempuan dewasa awal akan menilai bagaimana orang-orang di sekitarnya bahkan perempuan dewasa awal dapat memahami apa saja nilai-nilai yang melekat dalam budaya masyarakat sekitar, sebagaimana yang telah diungkapkan informan yaitu terkait kondisi tubuh dan penampilan.³³ Maka, perempuan dewasa awal akan mengobservasi sekitarnya dan membentuk persepsi terhadap citra tubuh sesuai dengan keinginannya.

2. Upaya Perempuan Dewasa Awal Desa Tahunan Gabus Grobogan dalam Membangun Kepercayaan Diri Ketika Mengalami *Body Dissatisfaction*

Kepercayaan diri atau *self confidence* merupakan elemen kunci dalam kepribadian perempuan terutama selama periode perkembangan dewasa awal. Tingginya tingkat kepercayaan diri dapat mengurangi berbagai masalah pada individu perempuan dewasa awal. Kepercayaan diri dianggap sebagai atribut paling berharga selama fase perkembangan ini, baik dalam hubungan pribadi maupun sosial. Sebab, dengan kepercayaan diri seorang perempuan dewasa awal dapat mendukung dalam kehidupan kedepannya. Kepercayaan diri muncul dari kesadaran bahwa pengambilan keputusan dan pelaksanaan tindakan diperlukan. Kepercayaan diri timbul dari kesadaran pribadi bahwa tekad dan usaha harus dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan.³⁴

Rasa kurang percaya diri termanifestasi melalui adanya kelemahan dalam diri perempuan dewasa awal, menghambat pencapaian tujuan hidup. Beberapa penyebab ketidakpercayaan diri meliputi pengaruh lingkungan, teman menjauhkan pengalaman dan meremehkannya. Metode pengasuh yang cenderung memarahi tanpa memberi penghargaan, kurangnya kasih sayang, pengalaman trauma kegagalan atau penghinaan

³³ Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya," 2021.

³⁴ Madya Bangsa Opsiviantoto, Dyan Evita Santi, and Rahma Kusumandari, "Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh" 3, no. 1 (2023).

publik, ketidakpuasan terhadap bentuk fisik dan rendah diri dalam hal pendidikan.³⁵

Kepercayaan diri menjadi elemen krusial dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketika perempuan dewasa awal memiliki kepercayaan diri, semua kegiatan menjadi lebih mudah. Kepercayaan diri juga memiliki potensi untuk memotivasi kreativitas, memungkinkan perempuan dewasa awal untuk berkembang lebih dari sekedar fokus pada kekurangan, termasuk kekurangan fisik. Sebagaimana wawancara dengan salah satu informan yaitu KT yang merasa *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh mampu melakukan perubahan pada dirinya agak membangun kembali rasa kepercayaan dirinya, infotman KT mengungkapkan bahwa³⁶:

“Ketidakpuasan tubuh yang saya alami jelas sangat berpengaruh dengan rasa percaya diri saya, karena merasa bahwa tubuh saya terlalu gemuk kurang memenuhi standart tubuh ideal. Jadi untuk mengembalikan rasa percaya diri, saya melakukan diet dan mengatur pola makan biar bisa punya postur tubuh yang ideal”.

Selanjutnya infoman lain SN mengungkapkan bahwa³⁷:

“Merasa tidak dengan tubuh jelas sangat berpengaruh menurunkan kepercayaan diri karena kan orang lain melihat benda mati atau benda hidup dipandang dari fisik hal utama pastinya. Yang saya lakukan untuk tetap menjaga kepercayaan diri yaoti tetap fokus pada badan saya yang saya sukai dan melakukan hal-hal positif yang dapat memperbaiki”.

Sedangkan infoeman lain RA mengungkapkan bahwa³⁸:

“Ketidakpuasan tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri, karena kan hal utama yang diperhatikan adalah

³⁵ Miryam Ariadne Sigarlaki and Dhiya Dzahabiyah, “Hubungan Body Dissatisfaction dengan Social Anxiety pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ Angkatan 2018,” *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 6, no. 2 (December 3, 2022): 135–48, <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i2.4106>.

³⁶ Informan KT, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

³⁷ Informan SN, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

³⁸ Informan RA, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

penampilan, kalau penampilan kita kurang baik orang lain pasti membandingkan dengan penampilan lain yang lebih baik. Jadi untuk menjaga penampilan saya biar tetap merasa percaya diri saya melakukan perawatan diri ke klinik kecantikan untuk mendapat penampilan yang baik”.

Berdasarkan ungkapan dari informan KT, informan SN dan informan RA mereka mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh dan hal tersebut mengurangi rasa kepercayaan diri mereka. Untuk mengembalikan rasa percaya diri mereka, mereka melakukan beberapa hal infroman KT merasa tubuhnya terlalu gemuk jadi melakukan diet dan mengatur pola makan agar memiliki tubuh yang ideal, memiliki tubuh ideal dapat mengembalikan rasa percaya diri ketika dia sedang berada dikhalayak umum. Selanjutnya, informan SN tetap fokus pada bentuk tubuh yang disukai dan memperbaiki keadaan tubuh lainnya agar menambah rasa percaya dirinya. Sedangkan informan RA meranggapan jika orang lain menilai dirinya dari penampilan, informan RA untuk menambah rasa percaya dirinya dia menjaga penampilan yang ada pada dirinya dengan melakukan perawat di klinik kecantikan.

Kepercayaan diri dijadikan modal dasar perempuan dewasa awal dalam memenuhi berbagai keperluan pribadi. Perempuan dewasa awal mempunyai kebutuhan akan kebebasan berpikir dan kemandirian akan berkembang seiring dengan peningkatan rasa percaya diri. Memahami dan meyakini bahwa setiap perempuan dewasa awal memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri adalah langkah awal dan penting dalam membangun kepercayaan diri, kelebihan yang dimiliki perempuan dewasa wal perlu dikembangkan dan dimanfaatkan agar dapat memberikat kontribusi yang produktif dan bermanfaat bagi orang lain.

Tidak dapat disangkal bahwa kepercayaan diri merupakan satu cara untuk mencapai prestasi dalam kehidupan kedepannya oleh perempuan dewasa awal, namun hal ini dapat menjadi pemasalahan karena banyak perempuan dewasa awal yang tidak memiliki kepercayaan diri meskipun perempuan dewasa awal tersebut memiliki kelebihan lain ada yang ada pada diirnya. Situasi seperti ini sering terjadi, karena kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang dapat muncul secara spontan dal diri seorang perempuan dewasa awal. Untuk

menumbuhkan kembali rasa percaya diri perempuan dewasa awal melakukan perubahan yang sesuai keinginan agar dapat mencapai tujuannya.³⁹

Perempuan dewasa awal yang merasa *body dissatisfaction* akan selalu merasakan kurang dengan apa yang telah ditakdirkan pada dirinya, dengan hal tersebut perempuan dewasa awal memiliki keinginan untuk menjadikan tubuhnya menjadi apa yang diinginkan dengan melakukan berbagai perubahan untuk mengembalikan rasa kepercayaan dirinya. Hasil wawancara dengan informan AH mengungkapkan bahwa :⁴⁰

“Ketidakpuasan tubuh bisa menurunkan kepercayaan diri misal aja nih seseorang perempuan yang diselingkuhi laki-lakinya dia akan merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya atau tubuhnya lebih buruk daripada selingkuhannya apalagi dengan komenan orang lain terhadap tubuhnya sama halnya dengan *body shaming* akan menjadikan perempuan merasa rendah diri bahkan sampai mengurungkan diri”.

Sedangkan informan lain yaitu EI mengungkapkan bahwa:⁴¹

“Timbul rasa ketidakpuasan tubuh akan menurunkan rasa kepercayaan diri. Karena hal itu secara tidak langsung akan menekan diri kita untuk selalu tampil sempurna. Hal itu saya rasakan ketika fisik saya dibandingkan dengan fisik orang lain, jadi untuk menghindari hal yang tidak saya inginkan seperti itu saya selalu memperbaiki diri secara eksternal dan internal, agar selalu punya rasa percaya percaya diri saat ketemu banyak orang dan juga saya merawat diri biar bertambah lagi rasa kepercayaan diri saya saat bertemu banyak orang”.

Berdasarkan wawancara dari informan AH dan informan EI, kedua infotman tersebut memiliki pendapat yang berbeda untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang mereka lakukan. Informan AH berasumsi ketika perempuan yang ditinggal oleh pasangannya akan merasa rendah diri merasa dirinya lebih kurang dengan perempuan lainnya. Sedangkan

³⁹ Opsiviantoto, Santi, and Kusumandari, “Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh.”

⁴⁰ Informan AH, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

⁴¹ Informan EI, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

ungkapan informan EI yang merasakan *body dissatisfaction* untuk menumbuhkan rasa percaya dirinya kembali dengan cara memperbaiki diri secara eksternal dan internal atau melakukan instropeksi diri menilai diri sendiri apa yang harus diubah dan apa yang harus dijaga pada dirinya. Dan juga informan EI selalu merawat diri untuk lebih menambah lagi rasa kepercayaan dirinya ketikan tampil dikhalayak umum.

Kurangnya rasa kepercayaan diri yang dialami perempuan dewasa awal dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang mengaruhi pada diri perempuan dewasa awal. Kurangnya kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Ketidakpercayaan diri juga berdampak pada kesulitan perempuan dewasa awal dalam mencapai tujuannya, karena orang yang tidak percaya diri cenderung terus menerima pikiran negatif. Jadi, perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan pada dirinya justru tidak dimanfaatkan dengan baik. Perempuan dewasa awal terhadap kepercayaan diri menyebabkan rendah diri, dengan tampak yang dirasakan pada periode perkembangan perempuan dewasa awal.⁴²

Membangun keyakinan pada diri sendiri merupakan keyakinan pada kemampuan dan penilaian pribadi sendiri sesuai masa perkembangan perempuan dewasa awal. Ini melibatkan kemampuannya menghadapi situasi yang semakin sulit dan kepercayaan terhadap keputusan atau pendapatnya. Membangun keyakinan pada diri sesuai dengan sikap optimis perempuan dewasa awal yang memungkinkannya membentuk sikap optimistis terhadap diri sendiri, serta lingkungan atau keadaan yang dihadapinya. Ini bukan berarti perempuan dewasa awal memiliki kemampuan dan kompetensi untuk melakukan segalanya sendiri. Tingginya kepercayaan diri sebenarnya terkait dengan beberapa aspek kehidupan perempuan dewasa awal, di mana mereka memiliki kepercayaan, kompetensi, keyakinan dan keyakinan bahwa mereka dapat berhasil didukung oleh apa yang mereka miliki, seperti pengalaman, potensi, prestasi, dan harapan.⁴³

Perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* tidak sedikit dari mereka merasa berkurang

⁴² Opsiviantoto, Santi, and Kusumandari, "Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh."

⁴³ Y Lu xori, *Percaya Diri* (Jakarta: Khalifa, 2005), hal. 19.

kepercayaan diri dengan berbagai pengaruh yang ada pada kehidupan perempuan dewasa awal masing-masing, dengan permasalahan tersebut perempuan dewasa awal menjadikan permasalahan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh menjadikan motivasi untuk membangun serta mengembalikan kembali kepercayaan diri mereka, dengan berbagai cara sesuai keinginan yang mereka dambakan. Wawancara dengan informan FM yang mengalami *body dissatisfaction* yang menjadikan hal tersebut untuk membangun kepercayaan dirinya mengungkapkan bahwa :⁴⁴

“Yang saya lakukan saat merasa tidak percaya diri pada keadaan tubuh saya paling utama adalah bersyukur, karena masih ada banyak hal yang harus disyukuri daripada hanya memperlakukan kekurangan dalam diri yang padahal bisa kita tutupi dengan potensi lain dalam diri”.

Sedangkan menurut informan SW mengungkapkan bahwa :⁴⁵

“Dengan keadaan tubuh saya yang gemuk saya sebenarnya tidak puas dengan keadaan tubuh ini tapi keadaan tubuh ini menjadikan saya termotivasi untuk memiliki tubuh langsing tubuh ideal biar punya rasa percaya diri yang lebih”.

Berdasarkan informan FM dan informan SW kedua informan tersebut mengalami *body dissatisfaction* tetapi kedua informan memiliki pendapat yang berbeda-beda bagaimana untuk membangun kepercayaan diri masing-masing. Informan FM berpendapat bahwa ketika sedang merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya, pikiran negatif tersebut selalu ditutup pikiran positif. Bersyukur adalah hal yang paling utama dilakukan, kekurangan yang terdapat dalam diri ditutup menggunakan kelebihan atau potensi yang positif dalam diri. Sedangkan informan SW berpendapat, ketika mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh hal itu dijadikan motivasi dirinya untuk memulai perubahan pada tubuh untuk mengembalikan rasa percaya dirinya kembali.

⁴⁴ Informan FM, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

⁴⁵ Informan SW, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

Membangun perasaan kepercayaan diri dimulai dari dalam diri perempuan dewasa awal masing-masing. Ini sangat krusial mengingat fakta bahwa hanya perempuan dewasa awal yang mengalami masalah ini yang dapat mengatasi kepercayaan diri. Ada beberapa cara untuk melakukannya perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* dan menghadapi penurunan kepercayaan diri, perempuan dewasa awal untuk membangun kepercayaan diri yang kokoh, perempuan dewasa awal perlu memiliki dan mengembangkan sikap-sikap positif, termasuk:

- a. Mendorong semangat yang kuat
Bertekad dalam diri seorang perempuan dewasa awal dapat dikatakan pondasi yang terpenting untuk membangun karakter yang kuat, termasuk keyakinan pada diri sendiri.
- b. Giatkan diri untuk lebih berani
Perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* diharapkan dapat memanfaatkan kondisi sebagai metode latihan untuk memperkuat kepercayaan diri, melibatkan upaya untuk membangkitkan keberanian dan mengatasi ketegasan melalui usaha untuk mencapai relaksasi pada kondisi yang sedang dialami.
- c. Ciptakan kebiasaan untuk meningkatkan keberanian diri
Perempuan dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* diharapkan mampu mengeliminasi keyakinan diri dapat ditingkatkan dengan menghentikan pemikiran negatif dan belajar berpikir positif, realistis, dan logis. yang solid pada perempuan dewasa awal yang senang mengalami krisis percaya diri.
- d. Ciptakan kebiasaan untuk selalu mengambil inisiatif
Metode yang efektif dapat dilakukan perempuan dewasa awal untuk mengembangkan perasaan kepercayaan diri. Cara memupuk inisiatif dalam diri adalah dengan mengembangkan kebiasaan untuk selalu mengambil langkah pada setiap kesempatan tanpa bergantung orang lain dengan memberanikan diri tampil di khalayak umum.
- e. Selalu bersikap mandiri
Perempuan dewasa awal yang merasakan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh dan mengalami krisis percaya diri, diharapkan mampu melakukan hal

utama terkait dengan memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa terlalu bergantung dengan orang lain.⁴⁶

- f. Bersedia mengambil pelajaran dari kegagalan
Perempuan dewasa awal yang mengamai ketidakpuasan tubuh harus memiliki sikap positif, sikap positif saat menghadapi kegagalan melibatkan memiliki ketangguhan mental untuk menerimanya, mencari hikmah dan pelajaran, serta memahami faktor penyebab dari kegagalan tersebut.
- g. Bertahan tanpa menyerah
Krisisnya percaya diri yang dialami perempuan dewasa awal ketika merasakan *body dissatisfaction* menjadikan mereka untuk mudah menyerah, hal ini dapat membuat keadaan hidup kedepannya menjadi semakin buruk. Maka, perempuan dewasa awal harus mampu menguatkan kemampuan untuk maju, berperilaku dengan kesabaran dalam menghadapi situasi yang sedang dialami serta menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat, seorang perempuan dewasa awal harus mengambil sikap mau berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah.
- h. Membentuk keyakinan yang teguh
Pendirian yang kuat diuji jika seorang perempuan dewasa awal yang merasa ketidakpuasan tubuh dihadapkan dengan berbagai masalah seperti krisisnya kepercayaan diri dan pengaruh negatif yang berimbas pada kehidupannya di lingkungan sosial. Perempuan dewasa awal individu yang memiliki keyakinan diri tetap yakin pada pendiriannya tanpa terpengaruh oleh banyak dampak negatif di sekitarnya.
- i. Menjaga sikap kritis dan objektif
Untuk memperkuat kepercayaan diri, perempuan dewasa awal disarankan untuk terus mengembangkan sikap kritis dan objektif. Dengan begitu, perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* dapat mengevaluasi diri secara menyeluruh dengan akurat, mencakup identifikasi kelemahan dan kelebihan.
- j. Mampu membaca situasi
Keadaan yang memerlukan diperhatikan serta dimengerti oleh perempuan dewasa awal yang merasakan ketidakpuasan tubuh harus memahami prinsip-prinsip

⁴⁶ T Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2004), 6.

etika, kepercayaan agama dan tradisi budaya dalam suatu komunitas. Karena setiap daerah memiliki kriteria dan ketentuan cantik yang berbeda-beda.⁴⁷

- k. Pandai menempatkan diri
Perempuan dewasa awal dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, sehingga dihargai dan harga dirinya meningkat, serta tidak menyebabkan krisis kepercayaan diri.
- l. Pandai menyesuaikan diri dan berinteraksi sosial
Perempuan dewasa awal yang merasakan *body dissatisfaction* bisa beradaptasi tanpa kehilangan identitas serta menggunakan metode yang rasional untuk mengidentifikasi jati dirinya dan mengambil tindakan yang wajar dalam berinteraksi sosial. Hal tersebut akan memudahkan perempuan dewasa awal demi meraih keberhasilan serta dampak positif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Langkah-langkah yang dapat diambil untuk memupuk kepercayaan diri perempuan dewasa awal tentu lebih dulu mengetahui diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. Jadi, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Perempuan dewasa awal selalu akan memiliki pola pikir positif terhadap diri sendiri serta individu lainnya, yang dapat menciptakan rasa saling menghargai di antara mereka.⁴⁸

3. Makna Diri Perempuan Dewasa Awal Desa Tahunan Gabus Grobogan dalam Membangun Kepercayaan Diri Perspektif Konseling Islam

Makna diri dijadikan sebagai representasi yang melibatkan berbagai aspek mengenai diri sendiri pada perempuan dewasa awal serta pandangan terhadap orang lain, termasuk keinginan perempuan dewasa awal. Ini didapatkan melalui informasi disampaikan oleh pihak lain dikalangan masyarakat bagi perempuan dewasa awal sendiri. Persepsi makna diri adalah hal yang dapat dinikmati, dirasakan dan dipertimbangkan oleh perempuan dewasa awal mengenai dirinya secara menyeluruh.⁴⁹

Kecantikan dan perempuan adalah dua hal yang tak terpisahkan. Perempuan merupakan makhluk yang cantik telah

⁴⁷ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 7.

⁴⁸ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 8.

⁴⁹ R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto.

terwujud dalam diri sejak lahir dan dalam kehidupan sosial serta budaya dari generasi ke generasi. Dengan berjalannya waktu, masyarakat meyakini bahwa keterkaitan antara kecantikan dan perempuan tetpa tidak tergoyahkan dan bertahan meskipun dihadapkan pada berbagai kontroversi. Jadi, perempuan seperti diharuskan menerima beragam kebenaran terkait kecantikan, khususnya tentang keindahan fisik.⁵⁰

Saat ini, perempuan dewasa awal umumnya mendapat apresiasi karena sifatnya feminim yang ada pada dirinya, seperti perempuan harus cantik, manis, putih, langsing dan memiliki tubuh yang ideal. Keadaan tersebut, terjadi saat masa perkembangan perempuan dewasa awal lebih memperoleh perhatian yang lebih dilingkungan masyarakat dibandingkan dengan penampilan laki-laki. Hal tersebut menimbulkan bayak terjadi perbandingan antara perempuan satu dan perempuan lain, yang dapat mengakibatkan menurunnya rasa percaya diri pada perempuan dewasa awal jika tidak memiliki bentuk fisik yang tidak diinginkan.⁵¹ Pentingnya penampakan penampilan dalam fisiknya menyebabkan perempuan dewasa awal saat ini, bersedia melakukan segala hal demi mencapai penampilan fisik yang diinginkan, meskipun tindakan tersebut mungkin berpotensi membawa dampak buruk.

Pengaruh besar dari makna diri terhadap perilaku yang diperlihatkan oleh perempuan dewasa awal saat ini. Dengan memahami makna diri, tentunya lebih sederhana untuk memiliki perilaku yang baik oleh perempuan dewasa awal. Umumnya, perilaku perempuan dewasa awal terhubung dengan konsep tentang diri sendiri.⁵² Apabila perempuan dewasa awal meyakini diri sebagai individu yang kurang dari yang lain dengan pihak lain meskipun realitasnya belum dapat dipastikan namun perilaku yang lazimnya. Perempuan dewasa awal penampilannya akan terkait secara langsung dengan kelemahan yang dimiliki, sesuai dengan apa yang dipersepsikan secara subjektif.

Kecantikan perempuan menurut Islam dipandang dipandnag oleh keterampilan, kecerdasan dan ketaqwaan

⁵⁰ Ellitte Millenitta Umbarani and Agus Fakhruddin, "Konsep Mempercantik Diri Dalam Prespektif Islam Dan Sains" 23 (2021).

⁵¹ R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku, Terj. Susanto.*

⁵² Widiarti, *Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta.*

terhadap peraturan Allah SWT. dalam ajaran Islam, setiap perempuan memiliki kecantikan dan keunikan yang unik, tidak hanya dinilai dari aspek fisik. Kecantikan perempuan diukur bukan hanya dari proporsional menjadi standar dan impian bagi banyak perempuan, terutama mereka yang menginjak dewasa awal kecantikan yang melekat pada diri perempuan dapat ditingkatkan dengan penambahan aspek-aspek tertentu untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.⁵³

Seiring dengan kemajuan teknologi yang cepat dan ketersediaan akses yang lebih mudah media sosial sekarang ini menjadikan pengaruh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial banyak yang muncul tampilan berbagai iklan yang menjual produk kecantikan, pemutih, pelangsing dan sebagainya. Dengan menampilkan sosok model yang perempuan yang memiliki tubuh ideal. Hal tersebut memicu banyak dari perempuan dewasa awal terpengaruh dan berkeinginan memiliki tubuh yang sempurna serta menjadikan menurunnya percaya diri pada keadaan fisik yang dimiliki, untuk membangun kembali kepercayaan diri perempuan dewasa awal mereka rela merubah bentuk tubuh bahkan sampai merubah secara ekstrem untuk memiliki tubuh yang ideal.

Penilaian negatif perempuan dewasa awal mengenai tubuhnya sendiri menimbulkan ketidakpuasan tubuh terhadap apa yang telah dimilikinya dan perempuan dewasa awal melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya. Hal ini bertentangan dengan kaidah Islam yang mana dalam pandangan Islam terhadap kecantikan perempuan ditentukan oleh keterampilan, kecerdasan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.⁵⁴ Dengan pengetahuan konseling Islam perempuan dewasa awal diharapkan mampu untuk menerima keadaan tubuhnya yang sesuai dengan alam dan menyadari bahwa kita adalah makhluk yang diciptakan sebaik-baiknya serta memiliki kesadaran tujuan dan fungsi sebagai hamba Allah SWT.

Wawancara oleh peneliti kepada informan KT mengenai bagaimana informan memaknai dirinya dalam membangun kepercayaan dirinya, informan mengungkapkan bahwa:⁵⁵

⁵³ Umbarani and Fakhruddin, "Konsep Mempercantik Diri Dalam Prespektif Islam Dan Sains," 2021.

⁵⁴ Ellitte Millenitta Umbarani and Agus Fakhruddin, "Konsep Mempercantik Diri Dalam Prespektif Islam Dan Sains" 23 (2021).

⁵⁵ Informan KT, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

“Saya berusaha mensyukuri apa yang saya miliki saat ini, tapi kadang juga masih terhasut dengan berbagai produk iklan kecantikan atau hasutan dari orang sekitar untuk melakukan perubahan pada tubuh saya.”

Sedangkan menurut informan RA memiliki persepsi memaknai diri dalam membangun kepercayaan diri bahwa:⁵⁶

“Untuk membangun rasa percaya diri saya dengan *self love* dan lebih menerima bahwa tidak ada manusia yang sempurna, karena sebaik-baiknya ciptaan Allah SWT. adalah manusia seperti kita.”

Menurut informan AH mengenai persepsi memaknai diri dalam membangun kepercayaan diri mengungkapkan bahwa:⁵⁷

“Saya berusaha mensyukuri apa yang ada dan memperbaiki yang kurang tetapi tidak melakukan perubahan yang tidak sesuai syari’at Islam.”

Berdasarkan persepsi informan KT, informan RA dan informan AH memiliki perspsi yang kurang lebih sama yaitu berusaha menerima dan mensyukuri apa yang telah dimiliki. Informan KT berusaha mensyukuri atas keadaan tubuhnya, namun terkadang masih terkecoh dengan berbagai produk iklan kecantikan dan lingkungan sekitar yang masih membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain. Menurut informan RA untuk membangun rasa percaya dirinya dengan cara mencintai dirinya sendiri mengapresiasi dirinya sendiri dan beranggapan bahwa manusia tidak ada yang sempurna. Sedangkan, informan AH juga mensyukuri apa yang dimilikinya namun masiih melakukan perubahan dan perubahannya tidak yang ekstrem yang melanggar syari’at Islam seperti halnya operasi plastik (merubah bentuk hidung, mata dll), melakukan sulam alis, dan lainnya.

Setiap perempuan lahir dengan kecantikannya sendiri. Islam merupakan agama rahmatan lil’alamin sangat memperhatikan kecantikan dari setiap perempuan, karena kecantikan merupakan bagian dari keindahan. Dalam Islam, perempuan dewasa awal diperbolehkan mempercantik diri dengan hal-hal yang diperbolehkan. Selain itu Islam juga memandang ketrampilan, kecerdasan dan ketaqwaan sebagai

⁵⁶ Informan RA, Wawancara Oleh Penulis,9 November 2023.

⁵⁷ Informan AH, Wawancara Oleh Penulis,9 November 2023.

bentuk dari kecamtikan.⁵⁸ Islam memperbolehkan perempuan mempercantik diri dan tidak melampaui batas wajar hingga mengubah ciptaan Allah SWT. demi memiliki fisik yang ideal. Kecantikan dalam Islam memiliki makna cantik luar dan dalam, yakni cantik rupa, budi pekerti, hati dan jiwa.

Makna diri didefinisikan sebagai perspektif atau sudut pandang perempuan dewasa awal pada dirinya sendiri dalam membangun kepercayaan dirinya. Beberapa elemen dalam memahami diri termasuk persyaratan bahwa perempuan dewasa awal perlu memiliki aspirasi, visi tentang tujuan dan harapan proyek, serta pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan. Perempuan dewasa awal jika memiliki kepekaan terhadap diri sendiri, maka akan lebih sederhana dalam merencanakan dan membentuk kepercayaan dirinya, sebab itu dapat mendukung perencanaan mencapai kesuksesan di masa yang akan datang.⁵⁹

Kepercayaan diri dijadikan modal dasar perempuan dewasa awal untuk memenuhi berbagai kebutuhan pribadi. Perempuan dewasa awal mempunyai hasrat akan kemerdekaan berpikir serta kebebasan kemandirian akan berkembang bersama dengan keyakinan diri. Langkah awal yang penting menyadari bahwa setiap perempuan dewasa awal memiliki kelebihan dan kekurangan adalah penting untuk membangun rasa percaya diri, serta bersyukur atas ciptaan Allah SWT.⁶⁰ Kelebihan apa yang terdapat dalam diri perempuan dewasa awal perlu diperluas dan dimanfaatkan untuk meningkatkan produktivitas serta memberikan manfaat bagi orang lain.

Problema perempuan dewasa awal yang mengalami menurunnya kepercayaan diri atas ketidakpuasan tubuhnya dengan itu konseling Islam hadir ditengah-tengah problema tersebut untuk mengembalikan fitrah perempuan dewasa asal dengan memaknai dirinya sendiri bahwa dirinya telah sempurna. Konseling Islam memberi arahan aspek mental dan spiritual di mana dia diharapkan karena keyakinannya dan ketaqwaannya kepada Allah SWT., perempuan dewasa awal dapat menghadapi sendiri problem situasi yang dihadapinya. Serta mampu kembali menyadari eksistensinya sebagai makhluk yang diciptakan oleh

⁵⁸ Umbarani and Fakhruddin, "Konsep Mempercantik Diri Dalam Prespektif Islam Dan Sains," 2021.

⁵⁹ Sujadi, dkk, "Pengaruh Konsep Diri Locus Of Control Terhadap Motivasi Berprestasi."

⁶⁰ Luxori, *Percaya Diri*, 45.

Allah dan dimaksudkan untuk hidup sesuai dengan aturan dan ajaran-Nya untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.⁶¹

Membangun kepercayaan diri perempuan dewasa awal atas ketidakpuasan dalam dirinya menjadikan motivasi yang positif dengan tidak mengubah secara berlebihan atau tidak sesuai dengan ketentuan syari'at Islam diperbolehkan untuk menpercantik diri. dengan hal tersebut perempuan dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan tubuh dapat memaknai dirinya sendiri mengenai keadaan tubuhnya menurut ketentuan agama. Seperti persepsi yang diungkapkan oleh informan EI, mengungkapkan bahwa:⁶²

“Perempuan dewasa awal dapat membangun kepercayaan diri dengan tubuh dan kekurangan yang dimiliki dengan mencari apa yang cocok dan membuang yang kurang cocok, seperti mencari tone warna pakaian tertutup yang pas untuk tubuh, selalu berpenampilan rapi, selalu memberikan vibes positif pada orang sekitar dan masih banyak lagi. Dengan begitu saya akan merasa lebih menghargai diri sendiri dan bisa membangun rasa percaya diri.”

Berdasarkan paparan informan EI menjelaskan bahwa perempuan dewasa awal dapat membangun kepercayaan diri dengan adanya kekurangan yang dimilikinya, dalam hal ini dimaksudkan dari kekurangan tersebut dapat ditutup dengan kelebihan yang lainnya yang dapat ditampilkan untuk membangun kepercayaan diri. Perempuan dewasa awal dapat mencari apa yang cocok yang dapat ditampilkan dihalayak umum untuk membangun kepercayaan diri dan tidak perlu memikirkan terlalu dalam atas kekurangan yang dimilikinya yang dapat mengganggu tujuan hidup kedepannya. Dengan memberikan positif vibes pada orang lain serta mereka dapat menerimanya secara positif, dengan demikian hal itu akan dapat menghargai dirinya sendiri tanpa harus mendapat pengakuan lebih dari orang lain.

⁶¹ Sadikin Zohri, Samsul Arifin, and A. Khairuddin, “Upaya Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Rasa Percaya Diri,” *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 1, no. 2 (July 10, 2019): 94–112, <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i2.511>.

⁶² Informan EI, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

Kembalinya fitrah perempuan dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan dapat memaknai dirinya lebih baik dan lebih mempunyai perasaan kepercayaan diri yang lebih. Kurangnya kepercayaan diri disebabkan melemahnya motivasi dalam diri, tidak sepenuhnya memahami kodrat dan tidak menyadari keberadaan sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT., yang sebaik-baiknya. *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh dan selalu membandingkan tubuh sendiri dengan tubuh orang lain sama halnya dengan iri hati dalam agama tidak diperbolehkan perilaku tersebut sama saja tidak mensyukuri apa yang telah diciptakan Allah SWT.

Atas keyakinan konseling Islam sebagai acuan dalam berbagai aspek kehidupan perempuan dewasa awal dan penyelesaian untuk problema perempuan dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan tubuh, maka dengan pengetahuan konseling Islam dapat menjadikan rujukan pemberian bantuan pemahaman terhadap perempuan dewasa awal yang merasa kurang kepercayaan dirinya. Dalam mencari solusi problema perempuan dewasa awal dengan pemahaman agama dan pengetahuan ilmu konseling Islam dapat mendapatkan ketentrangan dan kestabilan jiwa. Sebab, agama dan tambahan pemahaman konseling Islam dapat membantuk perempuan dewasa awal kembali ke fitrahnya yang lebih baik dan prinsip yang paling mendasar dapat mencapai tujuan hidup perempuan dewasa awal untuk mencapai kebahagiaan.

C. Analisis Hasil Penelitian

1. Persepsi Perempuan Dewasa Awal Desa Tahunan Gabus Grobogan terhadap *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah penilaian terhadap bentuk tubuh yang dirasa kurang baik yang menimbulkan akibat dari ketidakpuasan tubuh seorang perempuan dewasa awal dan membandingkan bentuk tubuh dirinya dengan tubuh orang lain yang lebih diinginkan. Dalam *body dissatisfaction* kondisi perempuan dewasa awal merasa tidak nyaman dengan kondisi bentuk tubuhnya sehingga menimbulkan persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal.⁶³

⁶³ Diah Nourva Kusumaningtyas, "Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (September 23, 2019), <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>.

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya sendiri. Ini adalah masalah umum yang dialami oleh banyak orang, terutama perempuan dewasa awal. Dalam penelitian ini membahas persepsi perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction*.⁶⁴ Persepsi perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media sosial, budaya, dan tekanan sosial. Media sosial sering menampilkan citra tubuh yang sempurna dan tidak realistis, yang dapat menyebabkan perempuan merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka sendiri. Budaya tertentu juga dapat memiliki standar kecantikan yang sangat tinggi, yang membuat perempuan menjadi tidak nyaman dan menimbulkan rasa ketidakpuasan dalam tubuh.⁶⁵

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh merasakan tidak puas dengan citra tubuhnya dan merasa kurang percaya diri dengan keadaan tubuhnya.⁶⁶ Ketidakpuasan tubuh yang dialami adalah bentuk tubuh, tinggi badan dan warna kulit. *Body dissatisfaction* yang dirasakan informan dengan perasaan malu dan kurang percaya diri terhadap citra tubuhnya sebab dari dipengaruhi dari pemikirannya sendiri yang merasa minder dengan lingkungannya.⁶⁷

Ketidakpuasan tubuh adalah keterpakuan pikiran atas penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan adanya peraan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan tubuh ini dapat diartikan sebagai cara pandang perempuan dewasa awal yang meyakini bahwa penampilannya tidak memenuhi kriteria standar yang diinginkan, yang disebabkan oleh adanya persepsi yang diciptakan pikiran perempuan dewasa awal sendiri. Banyak permasalahan yang harus dihadapi pada masa perempuan dewasa awal, salah satunya mengenai permasalahan fisik yang berhubungan dengan ketidakpuasan dan kekhawatiran dengan kondisi tubuhnya yang tidak sesuai dengan tubuh ideal yang diharapkan.

⁶⁴ Sarah, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*, n.d, 46..

⁶⁵ Farisa Nur Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya" *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 6 (2021).

⁶⁶ Informan EI, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

⁶⁷ Informan FM, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023.

Penilaian negatif oleh masyarakat dengan mengomentari penampilan atau dengan membandingkan kondisi fisik perempuan satu dengan perempuan lain menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap apa yang sudah dimilikinya. Sebagai akibat dan kecenderungan hal tersebut mereka percaya bahwa tubuh mereka tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Kritik yang berlebihan dapat memicu pandangan negatif tentang tubuh perempuan dewasa awal juga berkontribusi terhadap depresi atau munculnya gejala depresi, kecemasan terkait tubuh.⁶⁸ Perempuan dewasa awal memiliki persepsi bahwa kondisi tubuhnya tidak sama dengan konsep tubuh ideal, maka perempuan tersebut merasa tubuhnya kurang ideal. Kondisi seperti itu seringkali menghalangi perempuan dewasa awal untuk menerima kondisinya apa adanya, sehingga mengalami *body dissatisfaction*.⁶⁹

Analisis mengenai persepsi perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction* melibatkan pemahaman tentang bagaimana perempuan dewasa awal melihat tubuh mereka sendiri dan bagaimana persepsi itu mempengaruhi citra diri dan kepuasan tubuh. Perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction* dapat melibatkan pemahaman terhadap pengaruh media, norma kecantikan, dan tekanan sosial dalam membentuk pandangan mereka terhadap tubuh yang ideal.⁷⁰

Body dissatisfaction seringkali dialami oleh wanita muda, terutama di masa dewasa awal ketika mereka mencoba untuk memahami identitas mereka dan membandingkannya dengan harapan sosial yang diketahui dari media dan lingkungan sekitar mereka. Persepsi negatif perempuan dewasa awal terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal. Dapat diartikan bahwa perempuan dewasa awal yang memiliki persepsi negatif tentang tubuhnya akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Persepsi negatif perempuan dewasa awal pada dirinya juga akan menimbulkan

⁶⁸ Chika Ananda Putri Irza, Ivan Taufiq, and Budi Hermanto, "Konsep Diri Perempuan Cantik di Instagram," *Medium Jurnal Ilmiah* 9, no. 2 (January 18, 2022): 214–24, [https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9\(2\).8636](https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9(2).8636).

⁶⁹ Jalal et al., "The Effect Of Body Image Psychoeducation On Students," May 6, 2022.

⁷⁰ Nina Yunita Kartikasari, "Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati, 65."

rasa tak berdaya dan beranggapan bahwa tidak mempercayai Allah dengan membeda-bedakan ciptaan-Nya, dalam hal ini perempuan dewasa awal mempersepsikan adanya kekurangan dalam segi fisik dan tampilan yang tidak menyenangkan.⁷¹

Body dissatisfaction adalah kesenjangan antara citra tubuh yang diinginkan dengan citra tubuh aktual. Ini dapat mencakup ketidakpuasan terhadap bentuk, ukuran, berat badan, atau fitur tubuh lainnya. Grogan mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya.⁷² Kas dan Szymanski dalam kutipan Grogan mengutarakan ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot-otot atau tonus otot, berat badan dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuh yang ideal.

Persepsi perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction* dapat dipahami melalui berbagai faktor yang mempengaruhinya. *Body dissatisfaction* merujuk pada ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya sendiri. Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi ini adalah media massa dan sosial.⁷³ Media massa seringkali menampilkan gambar tubuh yang ideal dan tidak realistis, seperti tubuh yang sangat kurus dengan bentuk tubuh yang sempurna. Hal ini membuat perempuan dewasa awal merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri, karena mereka merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ditampilkan media. Selain itu, media sosial juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi persepsi perempuan terhadap penampilan fisik.

Faktor *body dissatisfaction* lainnya yaitu norma kecantikan yang menjadikan standar kecantikan yang diterima dalam masyarakat dapat memberikan tekanan pada perempuan untuk memenuhi citra tubuh tertentu. Lalu tekanan di lingkungan sosial yang sering dialami adalah komentar dari teman, keluarga, atau masyarakat tentang penampilan fisik

⁷¹ Sarah Grogan, "*Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*," n.d., 47.

⁷² Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*, 8.

⁷³ Anisah Olfi Safitri, Riangga Novrianto, and Anggia Kargenti Evanurul Marettih, "Body Dissatisfaction Perilaku Diet pada Remaja Perempuan," *Psibernetika* 12, no. 2 (February 4, 2020), <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>.

dapat mempengaruhi persepsi tubuh seseorang. Biasanya mereka selalu terus menerus untuk membandingkan dengan tubuh yang menurutnya ideal.⁷⁴

Selanjutnya yang menjadikan faktor terjadinya *body dissatisfaction* adalah pengalaman pribadi perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman traumatis, bullying, atau perasaan kurang percaya diri dapat berkontribusi pada *body dissatisfaction*. Perubahan dalam bentuk tubuh selama masa dewasa awal juga dapat memicu perasaan tidak puas terhadap penampilan. Dan juga standar kecantikan pada budaya terkait tubuh dan kecantikan dapat mempengaruhi bagi persepsi diri perempuan.⁷⁵ Hal ini menjadi penting untuk memahami interaksi secara kompleks antara faktor-faktor ini untuk mengembangkan pendekatan holistik dalam mengatasi *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan.

Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* yang sering dialami perempuan dewasa awal. Ketidakpuasan tubuh yang dialami perempuan dewasa awal rata-rata terkait bentuk tubuh, warna kulit dan kondisi wajah. *Body dissatisfaction* memiliki beberapa aspek, diantaranya aspek kognitif, afektif dan konatif. Komponen kognitif ini berkaitan dengan persepsi perempuan dewasa awal tentang citra tubuhnya. Pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpulkan dan diproses, lalu informasi-informasi tersebut berupa pengetahuan terkait citra tubuh sendiri dan citra tubuh orang lain yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosial.⁷⁶

Kemudian selain faktor, aspek *body dissatisfaction* juga berpengaruh dalam ketidakpuasan tubuh. Salah satunya yaitu aspek afektif, yaitu aspek *body dissatisfaction* yang berbicara tentang perasaan dan emosi perempuan dewasa awal terhadap citra tubuhnya. *Body dissatisfaction* ditandai dengan perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan

⁷⁴ Sari dan, "Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diri pada Remaja Putri", 24.

⁷⁵ Alawiyah, "Pendekatan *Person-Centered* dalam Menangani *Body Shaming* pada Wanita, *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 5.1 (2019)."

⁷⁶ Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6 .8" 2021.

sosial. Aspek yang ketiga yaitu aspek konatif diwujudkan dalam perilaku yang dilakukan perempuan dewasa awal maupun yang tidak lakukan atas ketidaknyamanan perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction*.⁷⁷ Dari ketiga aspek *body dissatisfaction*, salah satunya adalah aspek kognitif yang paling terlihat, dimana dalam aspek tersebut berkaitan dengan persepsi perempuan dewasa awal terhadap kondisi tubuhnya. Sebelumnya juga telah dijelaskan bahwa pengetahuan dan informasi yang diproses berkaitan dengan kondisi tubuh sendiri dan kondisi tubuh yang dianggap positif maupun negatif.⁷⁸

Selain aspek yang dijelaskan diatas aspek *body dissatisfaction* pada seorang perempuan dewasa awal di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan antara lain⁷⁹:

a. *Self perception of body shape*

Self perception of body shape merupakan persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh baik secara keseluruhan tubuh maupun sebagian tubuh serta menyamakan bentuk tubuh perempuan dari yang sebenarnya, perasaan yang merasa malu, sedih dan kecewa yang dirasakan seorang perempuan dewasa awal ketika berada dilingkungan sosialnya. Pada umumnya, perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* akan merakan malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila berada dilingkungan sosialnya, merasa kecewa apabila bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang perempuan dewasa awal inginkan dan merasa tidak percaya diri. Hal ini disebabkan karena orang lain selalu memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan yang digunakan. Biasanya perempuan dewasa awal yang mengalai *body dissatisfaction* akan selalu merasakan bentuk tubuh dan penampilannya tidak menarik.

⁷⁷ Safitri, Novrianto, and Maretih, “*Body Dissatisfaction* Perilaku Diet pada Remaja Perempuan., 23”

⁷⁸ Sari, “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diri pada Remaja Putri, 29.”

⁷⁹ Adiputra and Moningka, “Gambaran Perilaku Konsumtif terhadap Perempuan Dewasa Awal, 102.”

- b. *Comparative perception of body image*
Comparative perception of body image adalah aspek yang mengukur seorang perempuan dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* membanding persepsi mengenai citra tubuh dengan tubuh orang lain yang ideal menurut mereka.
- c. *Attitude concerning body image alteration*
Attitude concerning body image alteration merupakan suatu bentuk sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh. Biasanya dalam hal ini perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* melakukan diet ketat demi memiliki tubuh kurus atau tubuh yang ideal.
- d. *Severe alteration in body perception*
Severe alteration in body perception adalah bentuk perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* kurang melakukan interaksi pada khalak umum mereka lebih nyaman ketika tidak bertemu dengan orang pada lingkungan sekitarnya. Perempuan dewasa awal dalam konteks ini lebih berasumsi untuk menghindari bertemu orang dan menghindari keramaian karena takut orang-orang melihat bentuk tubuhnya.⁸⁰

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu aspek yang ikut terlihat pada munculnya perasaan tidak puas pada tubuh adalah aspek kognitif dimana aspek ini berkaitan dengan persepsi perempuan dewasa awal yang terhadap kondisi tubuhnya⁸¹. Dengan menyadari keadaan tubuh orang lain dan lingkungan sekitarnya maka perempuan dewasa awal akan menilai seperti apa orang-orang yang berada disekitarnya bahkan perempuan dewasa awal bisa memahami apa saja nilai-nilai yang tertanam pada masyarakat sekitar, seperti yang telah diungkapkan informan yaitu terkait kondisi tubuh dan penampilan.⁸² Maka, perempuan dewasa awal akan

⁸⁰ Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6 .8" 2021.

⁸¹ Intan Galih Leonita, "*Fear of Negative Evaluation dan Body Image* pada Mahasiswa, Universitas Muhammadiyah Malang. Thesis."

⁸² Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6 .8" 2021.

memperhatikan lingkungan sekitarnya dan mempersepsikan bagaimana citra tubuh yang ideal menurutnya.

2. Upaya Perempuan Dewasa Awal dalam Membangun Kepercayaan Diri Ketika Mengalami *Body Dissatisfaction* di Desa Tahunan Gabus Grobogan

Membangun kepercayaan diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri sesuai masa perkembangan perempuan dewasa awal. Hal ini termasuk atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Membangun kepercayaan diri sesuai dengan sikap positif seorang perempuan dewasa awal yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.⁸³ Hal ini bukan berarti perempuan dewasa awal mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan perempuan dewasa awal dimana mereka memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa seorang perempuan dewasa awal bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang ada pada diri seorang perempuan dewasa awal.⁸⁴

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting pada diri perempuan khususnya pada masa perkembangan perempuan dewasa awal. Tanda adanya kepercayaan diri maka banyak masalah pada diri perempuan dewasa awal. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada masa perkembangan perempuan dewasa awal dalam kehidupan pribadi atau bermasyarakat. Sebab, dengan kepercayaan diri seorang perempuan dewasa awal dapat mendukung dalam kehidupan kedepannya. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa harus memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu harus dilakukan. Kepercayaan diri akan datang dari kesadaran diri sendiri bahwa harus memiliki tekad untuk melakukan apapun sampai tujuan yang diinginkan tercapai.⁸⁵

⁸³ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 23.

⁸⁴ Y Lu xori, *Percaya Diri* (Jakarta: Khalifa, 2005), 19.

⁸⁵ Opsiviantoto, Santi, and Kusumandari, "Kepercayaan Diri pada Remaja: Menguji Peranan Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh, *Jurnal Obsesi*, 3. 01. (2023)."

Perempuan dewasa awal yang merasakan *body dissatisfaction* untuk menumbuhkan rasa percaya dirinya kembali dengan cara memperbaiki diri secara eksternal dan internal atau melakukan instropeksi diri menilai diri sendiri apa yang perlu dirubah dan apa yang perlu dipertahankan pada dirinya. Dan juga selalu melakukan perawat diri untuk lebih menambah lagi rasa kepercayaan dirinya ketika tampil dikhalayak umum.⁸⁶

Membicarakan ketidakpuasan terhadap tubuh dan bagaimana hal tersebut bisa memengaruhi kepercayaan diri perempuan dewasa awal, penting untuk mengakui bahwa proses pencarian identitas selama masa dewasa awal melibatkan berbagai aspek. Salah satunya adalah gambaran tubuh dan bagaimana perempuan memandang diri mereka sendiri. Ketidakpuasan terhadap tubuh bisa mempengaruhi cara perempuan melihat diri mereka sendiri dan rasa percaya diri mereka.⁸⁷

Perempuan dewasa awal dapat membangun kepercayaan diri dengan adanya kekurangan yang dimilikinya, dalam hal ini dimaksudkan dari kekurangan tersebut dapat ditutup dengan kelebihan yang lainnya yang dapat ditampilkan untuk membangun kepercayaan diri. Perempuan dewasa awal dapat mencari apa yang cocok yang dapat ditampilkan dikhalayak umum untuk membangun kepercayaan diri dan tidak perlu memikirkan terlalu dalam atas kekurangan yang dimilikinya yang dapat mengganggu tujuan hidup kedepannya. Dengan memberikan positif vibes pada orang lain dan orang lain dapat menerimanya dengan baik, maka hal tersebut akan dapat menghargai diri sendiri tanpa harus mendapat pengakuan lebih dari orang lain.⁸⁸

Untuk memiliki rasa percaya diri yang baik, perempuan dewasa awal di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan harus menciptakan *self image* yang baik pula.⁸⁹ Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini dan

⁸⁶ Informan SN, Wawancara Oleh Penulis, 9 November 2023.

⁸⁷ Luxori, *Percaya Diri*, 31.

⁸⁸ Informan EI, Wawancara Oleh Penulis, 10 November 2023

⁸⁹ Zohri, Arifin, and Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Rasa Percaya Diri, *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1, 2. (2019)."

mengetahui. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah atau kehilangan percaya diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, memiliki pemahaman lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Perempuan dewasa awal yang memiliki rasa percaya diri rendah cenderung merasa bersikap tidak memiliki (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh, kurang termotivasi untuk maju dan lebih sering bermalas-malasan, tidak dapat mendemostrasikan kemampuan berbicara dengan orang lain dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.⁹⁰

Dalam kehidupan bermasyarakat merupakan syarat seseorang bisa diterima orang lain. Tidak mungkin kita bisa berbisnis, bernegosiasi, dan melakukan deal tertentu tanpa kontak langsung. Sikap kita dalam bergaul menunjukkan kepribadian. Percaya diri merupakan syarat utama agar kita bisa diperhatikan. Kepercayaan diri dan kepribadian yang kuat bisa menunjang seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya. Sayangnya tidak semua orang secara lahiriah mempunyai kemampuan itu. Hanya orang yang mempunyai kepercayaan diri dan kepribadian kuat akan lebih diterima oleh semua orang dan terkesan berkharisma. Semua orang berpotensi mempunyai kharisma, dan bisa di pelajari untuk kehidupan sehari-hari.⁹¹

Terkadang tekanan dari budaya, media, dan standar kecantikan dapat mempengaruhi bagaimana perempuan melihat diri mereka sendiri. Hal ini bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan pada akhirnya berdampak pada kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting untuk membangun kepercayaan diri perempuan dewasa awal dengan cara yang positif.⁹²

Pertama-tama, penting bagi perempuan dewasa awal untuk membangun kesadaran diri yang kuat. Ini berarti memahami bahwa nilai dan kecantikan tidak hanya berdasarkan pada penampilan fisik semata. Akhirnya, kebahagiaan dan keberhasilan tidak harus selalu berkaitan dengan bentuk tubuh

⁹⁰ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 24.

⁹¹ Chika Ananda Putri Irza, Ivan Taufiq, and Hermanto, "Konsep Diri Perempuan Cantik di Instagram, *Jurnal Obsesi*, Vol. 1, No. 1. (2018)"

⁹² Mutiara Cahya Noviani and Nurus Sa'adah, "Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*," *nanik* 3, no. 1 (January 30, 2023): 19–33, <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.295>.

atau penampilan fisik. Selanjutnya, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekitar perempuan dewasa awal. Mendukung satu sama lain, mendorong untuk mencapai potensi penuh, dan membangun keterampilan serta kepercayaan diri yang kuat adalah kunci untuk pertumbuhan positif.⁹³

Pengembangan kepercayaan diri juga melibatkan mengambil inisiatif dalam menciptakan definisi kecantikan dan keberhasilan yang lebih inklusif dan realistis. Perempuan dewasa awal perlu menyadari bahwa keindahan sejati berasal dari keseluruhan kepribadian dan kontribusi mereka dalam masyarakat, bukan hanya dari aspek fisik semata.⁹⁴ Mendorong perempuan dewasa awal untuk fokus pada kesehatan dan kebugaran sebagai prioritas utama juga dapat memainkan peran penting dalam membantu mereka merasa lebih percaya diri. Ketika seseorang merasa sehat dan kuat, kepercayaan diri cenderung meningkat.⁹⁵

Selanjutnya, mendukung terciptanya persepsi tubuh yang positif dan sehat di masyarakat juga penting. Membangun lingkungan yang mendorong penerimaan diri dan peluang untuk berkembang secara positif dapat membantu perempuan dewasa awal merasa lebih percaya diri. Menggalakkan keragaman dalam representasi tubuh dalam media dan budaya populer adalah langkah penting lainnya. Semakin banyak perempuan dewasa awal melihat berbagai jenis tubuh dihargai dan diakui keindahannya, semakin mereka akan merasa termotivasi dan percaya diri dengan penampilan mereka sendiri.⁹⁶

Dampak ketidakpuasan terhadap tubuh terhadap kepercayaan diri perempuan dewasa awal dapat sangat signifikan. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, hal ini dapat mengganggu citra diri positif dan menurunkan kepercayaan diri mereka. Perempuan dewasa awal mungkin mulai merasa tidak aman atau tidak bahagia dengan penampilan fisik mereka, yang akhirnya dapat mempengaruhi

⁹³ Burn R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto, 8.

⁹⁴ Paribu, "Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, *Jurnal Alanitika*, 8. 1. (2016)"

⁹⁵ Burn R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto, 7.

⁹⁶ Paribu, "Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, *Jurnal Alanitika*, 8.1. (2016)."

bagaimana mereka memandang kemampuan mereka sendiri dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan.⁹⁷

Terdapat upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi dampak negatif ketidakpuasan tubuh pada kepercayaan diri perempuan dewasa awal. Pertama, penting untuk mempromosikan kesadaran diri yang positif dan penerimaan terhadap tubuh. Mendukung perempuan dewasa awal untuk menghargai kekuatan dan keunikan tubuh mereka, tanpa harus membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis, dapat membantu memperkuat rasa percaya diri mereka.⁹⁸

Selain itu juga, mempromosikan budaya yang mendukung keragaman tubuh dan penerimaan diri dapat membantu perempuan dewasa awal merasa lebih percaya diri. Ini melibatkan mengubah narasi kecantikan dan mempromosikan representasi tubuh yang beragam dalam media dan budaya populer.⁹⁹

Penting pula untuk memperkuat dukungan sosial dan mendukung hubungan yang sehat antara perempuan dewasa awal. Dengan merangsang diskusi terbuka dan dukungan antar sesama, perempuan dewasa awal dapat merasa lebih diterima dan didukung, yang pada gilirannya dapat memperkuat kepercayaan diri mereka.

Selanjutnya, memberdayakan perempuan dewasa awal untuk memfokuskan perhatian pada kekuatan, keterampilan, dan pencapaian mereka di luar penampilan fisik juga dapat membantu membangun kepercayaan diri yang berkelanjutan. Ketika perempuan dewasa awal sadar akan kontribusi positif mereka dalam berbagai aspek kehidupan, kepercayaan diri mereka cenderung meningkat.¹⁰⁰

⁹⁷ Madya Bangsa Opsiviantoto, “Kepercayaan Diri Pada Remaja: Menguji Peranan Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh” 107–110.

⁹⁸ Cahya Noviani and Sa’adah, “Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*, *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3.1. (2023).”

⁹⁹ Sadikin, “Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri”, 26.

¹⁰⁰ Cahya Noviani and Sa’adah, “Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*, *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3.1. (2023)..”

Menyoroti pentingnya kesehatan mental dan emosional juga merupakan langkah kunci dalam membangun kepercayaan diri perempuan dewasa awal. Mendukung akses perempuan dewasa awal terhadap dukungan kesehatan mental yang sesuai dan memberikan edukasi tentang kesehatan mental dapat membantu mereka mengatasi dampak negatif ketidakpuasan tubuh terhadap kepercayaan diri.¹⁰¹

Terakhir, penting untuk mengenalkan perempuan dewasa awal pada model peran yang kuat dan inspiratif. Memiliki panutan yang memperjuangkan kesetaraan, menghargai kemajuan dan kualitas, serta mempromosikan kepercayaan diri yang sehat dapat membantu membentuk persepsi positif tentang diri mereka sendiri.¹⁰²

Dengan demikian, membangun kepercayaan diri perempuan dewasa awal melibatkan serangkaian tindakan yang mendukung pemahaman diri yang positif, memperkuat dukungan komunitas, dan mempromosikan definisi keberhasilan yang inklusif dan realistis.¹⁰³ Dengan pendekatan seperti ini, perempuan dewasa awal dapat menjelajahi identitas dan potensi mereka dengan percaya diri dan keyakinan yang kuat.

3. Makna Diri Perempuan Dewasa Awal Desa Tahunan Gabus Grobogan dalam Membangun Kepercayaan Diri Perspektif Konseling Islam

Makna diri diartikan sebagai cara pandang perempuan dewasa awal terhadap dirinya sendiri dalam membangun kepercayaan dirinya. Ada beberapa hal yang tergolong dari bagian memaknai diri diantaranya mengenai bahwa perempuan dewasa awal harus memiliki cita-cita, visi misi (tujuan dan harapan) serta kekuatan dan kelemahan. Perempuan dewasa awal yang peka terhadap dirinya sendiri maka akan lebih mudah dalam memetakan dan membangun kepercayaan dirinya, karena hal

¹⁰¹ widiarti, *Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta*, Thesis.

¹⁰² Nanik Prihatini, "Hubungan Berpikir Positif dan Komparasi Sosial dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Mahasiswi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Thesis. 2017."

¹⁰³ Burn R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto, 7.

tersebut dapat membantu merencanakan kesuksesan di masa mendatang.¹⁰⁴

Makna dari perempuan dewasa awal dapat bervariasi tergantung pada individu dan latar belakangnya. Namun, secara umum perempuan dewasa awal sering kali mengalami proses penemuan identitas, penerimaan diri, dan pembentukan nilai-nilai serta tujuan hidup. Pada masa ini, perempuan dewasa awal mungkin sedang mencari jati diri dalam konteks hubungan, karier, dan kemandirian.¹⁰⁵ Pada konteks hubungan, perempuan dewasa awal menemukan makna diri mereka melalui interaksi dengan teman dan pasangan. Perempuan dewasa awal mencari hubungan yang bermakna dan saling mendukung, sambil belajar untuk menghormati diri sendiri dan menentukan batasan dalam hubungan. Pada saat yang sama, perempuan dewasa awal juga merenungkan nilai-nilai keluarga dan budaya dalam kehidupannya, serta bagaimana hal itu mempengaruhi identitas mereka.¹⁰⁶

Dari segi karier, perempuan dewasa awal mencari makna diri mereka melalui pencarian profesi yang sesuai dengan minat, bakat, dan nilai-nilai mereka. Proses ini bisa melibatkan eksplorasi karier, pendidikan lanjutan, atau bahkan berani mencoba bidang yang baru. Perempuan dewasa awal juga mencari arti dalam kontribusi mereka kepada masyarakat dan dunia melalui pekerjaan.¹⁰⁷

Selain itu, mencapai kemandirian juga merupakan aspek penting dalam penemuan makna diri bagi perempuan dewasa awal. Perempuan dewasa awal belajar untuk mengelola keuangan, merawat diri sendiri dan mengejar kebahagiaan serta kesehatan secara mandiri. Proses ini sering kali menjadi bagian penting dalam memberikan makna kepada identitas mereka sebagai perempuan dewasa.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Sujadi, dkk, "Pengaruh Konsep Diri *Locus of Control* terhadap Motivasi Berprestasi, 51."

¹⁰⁵ Jalal et al., "*The Effect Of Body Image Psychoeducation On Students,*" 27.

¹⁰⁶ Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*, 4.

¹⁰⁷ Sukmadina, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, 6.

¹⁰⁸ Pitri Indriyani, Eka Yusuf, and Muhammad Ramdhani, "Konstruksi Makna Perempuan Pergerakan," *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 19, no. 2 (December 31, 2020), <https://doi.org/10.32509/v.19i2.1105>.

Bagi sebagian perempuan dewasa awal, proses ini juga melibatkan penemuan makna dalam pengasuhan, entah itu sebagai ibu atau anggota keluarga yang memiliki tanggung jawab perawatan. Hal ini bisa menjadi bagian penting dalam pencarian identitas perempuan dewasa awal, karena perempuan dewasa awal juga merenungkan nilai-nilai mereka terkait dengan keluarga dan bagaimana hal tersebut memengaruhi pilihan hidup mereka.¹⁰⁹

Namun, penting untuk diingat bahwa proses penemuan makna diri bagi perempuan dewasa awal dapat sangat individual dan kompleks. Sebagian besar perempuan mungkin mengalami perasaan tidak pasti, kebingungan, atau ketidakamanan selama proses ini. Mendukung perempuan dalam proses ini dengan mendengarkan, memberi dukungan, dan memberikan ruang bagi mereka untuk tumbuh dan bereksplorasi adalah bagian penting dari membantu mereka menemukan makna diri mereka di masa dewasa awal.¹¹⁰

Dalam banyak kasus, perempuan dewasa awal juga berjuang dengan ekspektasi sosial dan budaya mengenai apa yang seharusnya mereka capai pada usia mereka. Kehidupan saat ini terkadang dilihat sebagai periode penting untuk "mendirikan fondasi" bagi masa depan dan ini bisa memberikan tekanan tambahan bagi perempuan dewasa awal untuk menemukan makna dalam hidup mereka sejalan dengan ekspektasi ini.¹¹¹

Selain itu, dinamika gender juga dapat memengaruhi proses penemuan makna diri perempuan dewasa awal. Masyarakat sering kali memiliki harapan yang berbeda terhadap perempuan dibandingkan dengan laki-laki dan ini dapat memengaruhi cara perempuan dewasa awal menyusun identitas dan menemukan makna dalam hidup mereka. Menjadi kritis terhadap ekspektasi gender dan memungkinkan ruang bagi perempuan dewasa awal untuk menemukan jati diri mereka dengan cara yang autentik dan sesuai dengan keinginan mereka

¹⁰⁹ widiarti, *Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Thesis.

¹¹⁰ Burn R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto, 44.

¹¹¹ Paribu, "Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa, *Jurnal Alanitika*. 8.1 (2016)."

adalah penting.¹¹² Dengan demikian, proses penemuan makna diri perempuan dewasa awal adalah perjalanan yang unik bagi setiap individu. Hal ini dapat melibatkan pengalaman yang memicu pertumbuhan, pencarian arah, serta perubahan nilai dan tujuan hidup.

Makna diri perempuan dewasa awal terhadap *body dissatisfaction* adalah sebuah isu kompleks yang melibatkan persepsi dan pengalaman pribadi terkait dengan penilaian terhadap tubuh mereka sendiri. *Body dissatisfaction* merujuk pada perasaan negatif yang dimiliki seseorang terhadap ukuran, bentuk atau penampilan fisik mereka sendiri. Hal ini dapat berkaitan dengan berbagai faktor termasuk pengaruh budaya, media, lingkungan sosial, pengalaman pribadi dan faktor internal lainnya.¹¹³

Kecantikan perempuan menurut Islam dipandang berdasarkan keterampilan, kecerdasan dan ketaqwaan terhadap aturan Allah SWT. Menurut Islam setiap perempuan memiliki kecantikan dan keunikan masing-masing, bukan hanya memandang berdasarkan keindahan fisiknya. Perempuan adalah cantik, cantik adalah perempuan, pada realitasnya kecantikan dengan tubuh proposional adalah titik ukur dan menjadi impian semua perempuan khususnya pada perempuan dewasa awal. Apa yang melekat pada diri perempuan dapat diperindah dan dipercantik dengan melakukan penambahan-penambahan guna menumbuhkan rasa percaya dirinya.¹¹⁴

Dalam perspektif konseling Islam, pembangunan kepercayaan diri bagi perempuan dewasa awal adalah suatu hal yang penting. Hal ini karena kepercayaan diri merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik secara pribadi maupun sosial. Dalam Islam, kepercayaan diri juga dianggap sebagai bagian dari keimanan dan keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri, serta keyakinan akan rencana dan kehendak Allah SWT.¹¹⁵

Makna diri bagi perempuan dewasa awal dalam konteks ini juga sangat penting, karena pada masa ini perempuan dewasa

¹¹² William, *The Self Concept and Self Actualization*, 9.

¹¹³ Luxori, *Percaya Diri*, 96.

¹¹⁴ Ellitte Millenitta Umbarani and Agus Fakhruddin, "Konsep Mempercantik Diri dalam Prespektif Islam dan Sains," *jurnal Obsesi*, 2.3 (2021).

¹¹⁵ Zohri, Arifin, and Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri, 28."

awal sedang berada pada tahap transisi dari menjadi remaja ke dewasa.¹¹⁶ Proses ini seringkali diiringi dengan perubahan fisik, emosional dan sosial yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Sehingga, dalam perspektif konseling Islam, penting bagi perempuan dewasa awal untuk memahami dan membangun makna diri mereka berdasarkan ajaran Islam, serta memperkuat kepercayaan diri mereka secara holistik.¹¹⁷

Dalam konseling Islam, terdapat beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan dalam membangun kepercayaan diri perempuan dewasa awal. Pertama, adalah pemahaman tentang nilai-nilai Islam yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Sebagai seorang muslim, perempuan dewasa awal perlu memahami bahwa kepercayaan diri yang sejati didasarkan pada keyakinan bahwa segala yang terjadi dalam kehidupan merupakan bagian dari rencana Allah SWT. Hal ini membantu perempuan dewasa awal untuk menerima diri sendiri dan keadaan sekitar dengan lapang dada, serta memperkuat keyakinan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hamba-Nya.¹¹⁸

Kedua, adalah pembentukan identitas berdasarkan ajaran Islam. Dalam fase transisi menjadi dewasa, perempuan dewasa awal perlu memahami identitas mereka sebagai muslimah. Identitas ini mencakup pemahaman akan tanggung jawab sebagai hamba Allah, serta peran perempuan dewasa awal dalam keluarga, masyarakat dan umat Islam secara keseluruhan.¹¹⁹ Dengan memahami dan merangkul identitas mereka sebagai muslimah, perempuan dewasa awal dapat membangun kepercayaan diri yang kokoh dan terarah.

Ketiga, adalah penguatan spiritualitas sebagai sumber kekuatan. Dalam konteks konseling Islam, penting bagi perempuan dewasa awal untuk memperkuat sisi spiritualitas mereka sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Berbagai amalan ibadah, seperti shalat, dzikir dan

¹¹⁶ Hurlock, *Psikologi Dan Pengembangan Diri Terj. Zulfan Saam Sri Wahyuni*, . 19.

¹¹⁷ Huda, “Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa, 24.”

¹¹⁸ Zahri Sadikin,dkk, “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal”, 20.

¹¹⁹ Zohri, Arifin, and Khairuddin, “Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri, 75.”

tilawah Al-Qur'an, dapat menjadi sarana untuk memperkuat kepercayaan diri mereka.¹²⁰ Dengan memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT, perempuan dewasa awal akan merasakan kekuatan yang datang dari keyakinan akan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

Keempat, adalah pembangunan keterampilan sosial dan kepemimpinan berdasarkan prinsip Islam. Dalam konseling Islam, perempuan dewasa awal perlu diberikan pembekalan untuk membangun keterampilan sosial dan kepemimpinan yang berkualitas, namun tetap sesuai dengan ajaran Islam. Hal ini tidak hanya meliputi keterampilan komunikasi, negosiasi, dan kepemimpinan, tetapi juga nilai-nilai etika, keadilan dan empati yang menjadi landasan dalam berinteraksi dengan orang lain.¹²¹

Kelima, adalah pengembangan pemahaman akan tujuan hidup berdasarkan ajaran Islam. Dalam konseling Islam, perempuan dewasa awal perlu dibimbing untuk memahami tujuan hidup mereka secara holistik, yang meliputi aspek agama, keluarga, profesi, dan kontribusi terhadap masyarakat. Dengan memahami tujuan hidup mereka secara jelas dan sesuai dengan ajaran Islam, perempuan dewasa awal akan memiliki landasan yang kuat dalam membangun kepercayaan diri dan menghadapi kehidupan di lingkungan sosialnya.¹²²

Dalam perspektif konseling Islam, memaknai diri terhadap ketidakpuasan tubuh bagi perempuan dewasa awal melibatkan pemahaman yang mendalam tentang keberartian kesadaran diri, hubungan dengan Allah SWT., serta tanggung jawab moral dan spiritual. Ketidakpuasan tubuh dapat menjadi hal yang kompleks dalam konteks spiritualitas dan kesehatan mental dalam konseling Islam.¹²³

Pertama, penting bagi perempuan dewasa awal untuk memahami bahwa tubuh adalah anugerah dari Allah SWT. Dalam konseling Islam, perempuan diajarkan untuk merawat dan menghormati tubuh sebagai amanah dari Allah SWT.

¹²⁰ Sadikin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri, 37."

¹²¹ Opsiviantoto, Santi, and Kusumandari, "Kepercayaan Diri pada Remaja: Menguji Peranan Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh", 12.

¹²² Zohri, Arifin, and Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri, 77."

¹²³ Rohman, "Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan", 49.

Ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali dipahami sebagai ketidakbersyukuran terhadap anugerah yang telah diberikan oleh Allah SWT.¹²⁴ Konseling dapat membantu perempuan dewasa awal untuk mengembangkan penghargaan yang lebih dalam terhadap tubuh mereka dengan membimbing mereka untuk memahami hubungan antara spiritualitas dan kesehatan fisik serta mental.¹²⁵

Konseling Islam juga menekankan pentingnya proses introspeksi dan akal sehat dalam memahami ketidakpuasan tubuh. Perempuan dewasa awal didorong untuk memeriksa motivasi di balik ketidakpuasan tubuh mereka, mulai dari pengaruh budaya dan media hingga citra diri yang dibentuk oleh pandangan masyarakat. Konseling dapat membantu perempuan dewasa awal untuk membongkar asumsi-asumsi yang tidak sehat dan mendorong mereka untuk membangun kepercayaan diri yang kuat berdasarkan nilai-nilai spiritual yang positif.¹²⁶

Selain itu, konseling Islam juga menyoroti pentingnya pengembangan rasa harga diri dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Perempuan diajarkan untuk menghargai diri mereka sebagai makhluk Allah SWT., yang berharga dan bahwa kesempurnaan sejati hanya dapat ditemukan dalam ketaatan kepada Allah SWT., bukan dalam pencarian citra tubuh sempurna sesuai dengan standar dunia. Konseling dapat membantu perempuan dewasa awal untuk membangun harga diri yang sehat dan memahami bahwa keberhargaan mereka tidak ditentukan oleh penampilan fisik.¹²⁷

Selain itu, konseling Islam juga menawarkan perspektif tentang penerimaan diri dan pemberdayaan. Perempuan dewasa awal didorong untuk memahami bahwa Allah SWT., menciptakan manusia dalam berbagai bentuk dan ukuran dan bahwa setiap individu adalah bagian dari ciptaan yang sempurna

¹²⁴ Sadikin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri, 42."

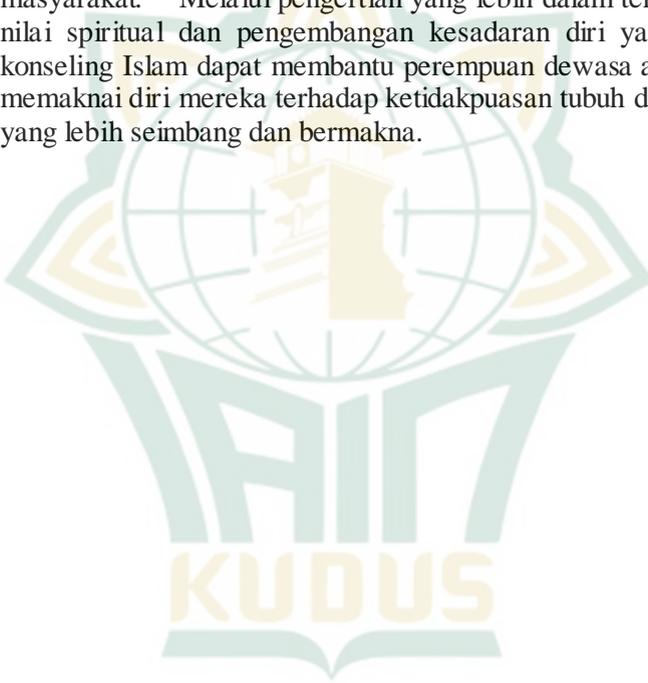
¹²⁵ Lubis, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*, 20.

¹²⁶ Kuliyyatun Kuliyyatun, "Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Menengah Atas (SMA)," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 2, no. 1 (June 25, 2020): 91, <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2064>.

¹²⁷ "Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam," accessed December 12, 2023, <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah>.

menurut rencana-Nya.¹²⁸ Konseling dapat membantu perempuan dewasa awal untuk menemukan kekuatan dalam penerimaan diri mereka dan mendorong mereka untuk menjadi agen perubahan dalam redefinisi citra tubuh yang sehat dan positif.¹²⁹

Dengan pendekatan konseling Islam, perempuan dewasa awal didorong untuk memahami bahwa kebahagiaan dan keberhasilan sejati tidak dapat diukur dari penampilan fisik semata, tetapi dari hubungan yang baik dengan Allah SWT., kesehatan mental yang baik dan kontribusi positif kepada masyarakat.¹³⁰ Melalui pengertian yang lebih dalam tentang nilai-nilai spiritual dan pengembangan kesadaran diri yang positif, konseling Islam dapat membantu perempuan dewasa awal dalam memaknai diri mereka terhadap ketidakpuasan tubuh dengan cara yang lebih seimbang dan bermakna.



¹²⁸ Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama, Teori Dan Kasus*.

¹²⁹ "Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam", 7.

¹³⁰ Zohri, Arifin, and Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri, 36."